С праздником Великой Победы, друзья!

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№9 (327) МАЙ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Всем – мира и счастья!

Дорогие друзья моей любимой газеты, поздравляю вас с большим праздником! И прежде всего, конечно, низкий поклон ветеранам, которые, наверное, есть среди читателей «Лечебных писем». Они отстояли право на жизнь целых народов. Они подарили миллионам людей улыбки детей и внуков, которые просто не родились бы, дай только волю фашистам. Благодаря нашим защитникам мы 70 лет жили под мирным небом. И тех из них, кого уже нет с нами, не забудем никогда. В День Победы их вспоминают в каждой семье, ими гордятся потомки. Мой отец погиб на фронте, а вот его брату посчастливилось вернуться. Какая была радость! Мы, дети войны, еще многое помним. Люди тогда были дружнее, умели мечтать о хорошем и радоваться каждому дню. Поэтому они оказались выносливее, несмотря на все трудности. Мы с вами тоже не бросаем друг друга в беде. Газета о здоровье нас объединила. И где бы мы ни жили, каждый здесь найдет помощь, поддержку. Так и надо, ведь вместе мы – сила. Счастья вам, долгих лет жизни, а самое главное – мира всем, всем на земле!

Гришина А.М., г. Великий Новгород

ЦИТАТА

Наш народ победил в той страшной войне, потому что каждый думал не только о себе. С праздником вас!

Шеванова Нина Петровна, г. Губкин

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Этот номер «Лечебных писем» выходит накануне большого праздника – Дня Победы в Великой Отечественной войне. Спасибо тем, кто прислал свои воспоминания, откликнувшись на просьбу редакции. За все годы существования газеты у нас сложилась добрая традиция – раз в год печатать такие письма в специальной рубрике. Вот и сейчас мы выбрали самые лучшие, хотя каждое из них трогает сердце. Не расстраивайтесь, если ваша история не успела попасть в этот выпуск. Некоторые мы еще опубликуем.

Дата у нас юбилейная – 70 лет без войны! Ее отмечает вся страна, и ваши письма – большой вклад в дело борьбы за мир. Почему это так важно для каждого из нас? Очень четкий, ясный ответ дала читательница Казионова В.Д. из города Осинники Кемеровской области. Ее письмо вы найдете в праздничной рубрике. Вот что пишет Валентина Даниловна: «Военные подвиги наших солдат, офицеров – и есть та большая, величественная правда истории. Ее не исказить, не перечеркнуть никакими изменениями в современном меняющемся мире». И как бы ни старались сейчас переписать нашу историю, ничего не получится. Потому что каждая семья заплатила за Победу слишком дорого – жизнями самых любимых, родных людей. Память о них будет жить всегда. Она увековечена и вами на страницах газеты.

Если ваше письмо вошло в специальную рубрику, обязательно сберегите этот выпуск. Передайте его внукам и попросите хранить для правнуков. Если бы так поступил каждый человек на земле, то все жили бы в мире и следующие 70 лет. Можно не верить книгам, фильмам, даже документальным свидетельствам. Но близким людям мы доверяем. Никто из них не хочет войны.

С праздником вас, дорогие, с Днем Победы! Здоровья, счастья и мира!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **18 МАЯ**

Крепкого вам здоровья, исполнения всех желаний, добрые люди! Просила у вас помощи в лечении остеохондроза, болей в груди. Скажу откровенно, что не ожидала получить столько добрых советов. А они пришли со всех концов России!

Ответить могу не каждому в силу преклонного возраста, но очень благодарна всем, кто откликнулся. Букарев Юрий Викторович из Санкт-Петербурга написал целую энциклопедию по лечению моих недугов. Даже не нахожу слов благодарности!

Также большое спасибо Соколовой Нине Алексеевне из Георгиевска, Шульской Евдокии Ивановне из Ростова, Гарбузову Геннадию Алексеевичу из Сочи, Суховеровой Ольге Михайловне, Бояриновым Ольге и Людмиле из Сургута, Емельянову Александру Леонидовичу из Ижевска, Иванченко Наталье Дмитриевне из Буденновска, Булыгиной Валентине Александровне из Выборга. Всех не перечислишь! Тронута до слез.

Адрес: Костюк Александре Николаевне, 627014, Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Новикова, д. 30, кв. 5

Дорогие читатели и редакция! Давно читаю эту газету, а последние пару лет и выписываю. Потому что она всегда приходит на помощь в нужный момент. В ней обязательно найдется хороший рецепт или добрый совет, который мне необходим.

В №5 за этот год прочитала письмо А.Б. Савельевой из Серпухова Московской области. И сразу поняла, что оно адресовано людям именно с такими проблемами, как у меня. Речь шла о недомоганиях, связанных с перегрузкой печени. Я решила воспользоваться советами читательницы А.Б. Савельевой и очень быстро почувствовала облегчение. И пищеварение наладилось, и в целом самочувствие улучшилось, появились силы.

Больше всего мне нравится, что рецепты в газете вполне доступные, по нашим возможностям. И не надо прилагать особых усилий для приготовления лекарств. От всей души благодарю А. Б. Савельеву за чуткость, желание помочь другим. Желаю всем крепкого здоровья! С уважением,

Москвитина Татьяна Викторовна, г. Златоуст

Мое письмо «Доброта вернется» напечатали в № 4. Я просила выслать по возможности книжки и вещи для детей. Огромное спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу.

Здоровья вам, люди добрые, благополучия, мира!

Адрес: Черновой Т.Н., 298443, Крым, Бахчисарайский р-н, с. Прохладное

У внука увеличены печень и селезенка. Очень беспокоилась за него и просила читателей дать советы по лечению. Много людей откликнулось на мою просьбу! Теперь прошу напечатать на страницах нашей замечательной газеты слова сердечной благодарности.

Спасибо Ивановой Марине из подмосковной Коломны, Вашкевич Ольге Артуровне из Минска, Нелли из Московской области, Гарбузову Геннадию Алексеевичу из Сочи, Богатикову Юрию из Липецкой области, Наумову Дмитрию из Винницы, Сливановой Н.Н. из Москвы, Анне Матвеевне из Волгоградской области, Комориновой В.В. из Северодвинска, Варельджан Зое Михайловне из п. Лоо (Сочи).

Дай Бог здоровья всем вам и вашим близким!

Адрес: Левченко Лидии Петровне, 150010, г. Ярославль, п. Октябрьский, д. 24, кв. 32

Очень прошу через "Лечебные письма" поблагодарить отзывчивых читателей. Я болею сахарным диабетом, и люди прислали свои рецепты, рекомендации по лечению, очень интересные и нужные.

Выражаю благодарность Туровой Елене Ивановне из г. Очер Пермского края, Пуздриной Татьяне с х. Долго-Гусев Краснодарского края, Левченковой Татьяне из Волгоградской области.

Приказчиков А.А. из п. Белая Гора Московской области написал мне, какие книги надо читать. А Ульянченко Елена Александровна из г. Бийска Алтайского края подобрала рецепты, полезные советы для моей подруги Людмилы, с которой мы дружим уже более 60 лет.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в



СЕКРЕТ ВЫНОСЛИВОСТИ

Уже появляется молодая крапива. Запах ее первых листочков волнует меня с детства. Сразу чувствуется, что скоро лето, и очень хочется чего-нибудь витаминного, свежего.

Бабушка мне часто готовила в детстве крапивные щи. Она рассказывала, как тяжело было в войну прокормить детей. Ели и крапиву, и сныть, и лепешки из лебеды вместо хлеба. Дикие травы спасали людей от голода и болезней. Сейчас они тоже вызывают большой интерес у сторонников здорового образа жизни.

Продукты-то есть в магазинах, не то что в лихие годы. Но все ли они на пользу здоровью? Вот я иногда покупаю в магазине салат, петрушку в горшочках. Вроде зелень как зелень, но что-то в ней неестественное. Конечно, выращено в парнике, да еще и удобрено чем попало. Даже свои луковицы, пророщенные на подоконнике, для меня вкуснее. Что уж говорить о щах из молодой крапивы! В ней много аскорбиновой кислоты – больше, чем в смородине. Есть редкий витамин К, каротиноиды, витамины группы В, которые можно получить в таком количестве разве что из ржаного хлеба. Очень много хлорофилла и других биологически активных веществ. Не зря же так хочется отведать этой жгучки после долгой зимы! Организм ведь чувствует, что ему дает силы, здоровье.

И рецептов лечения с крапивой немало. Она останавливает кровь и очищает ее, спасает от анемии и других бед. Так что не пропустите молодую крапиву. Только готовьте и употребляйте сразу после сбора. Через пару дней в ней уже появляются вредные вещества. И помните, что она противопоказана при повышенной свертываемости крови. А в остальных случаях крапива отлично разнообразит весенний рацион, так что не стоит от нее отказываться. Многие сейчас стараются съесть что-нибудь посытнее: мясо, курочку, котлетку... Но это все животный белок, а для здоровья его нужно не так уж много. Если вам за 50, вы весите около 60 килограммов и не занимаетесь тяжелой мужской работой, то достаточно граммов 50 в день, не больше. Сравните со своими порциями! Прочитала в нашей газете, что риск развития рака и других заболеваний из-за чрезмерного употребления животных белков очень велик. Так что не брезгуйте первыми дарами природы. В крапиве тоже есть белок, только растительный, поэтому блюда с ней довольно сытные.

Вообще, любые излишества, в том числе и в еде, укорачивают жизнь. Вот бабушка моя пережила и войну, и голод, однако на здоровье начала жаловаться только после 80 лет. До последних дней была активной. Все по дому делала сама, еще и детям, внукам помогала. Стойкости, выносливости ее поколения можно позавидовать. Но не дай Бог никому из нас пережить то, что выпало на их долю!

Скоро праздник, День Победы. Поздравляю всех друзей моей любимой газеты и желаю крепкого здоровья на долгие годы, мирного неба над головой!

Караганова В.Т., г. Благовещенск

СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Все в природе оживает, обновляется, только некоторые люди этого будто не чувствуют. Им дороже всего на свете собственные привычки, даже вредные.

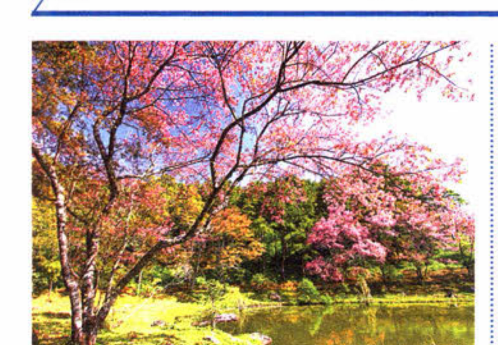
Не понимаю, как можно отравлять себя, других и воздух сигаретным дымом, когда пахнет молодыми клейкими листьями, первой майской грозой, просыпающейся сиренью... Наверное, курильщики просто не любят жизнь. Бог им судья. Потому и любое лечение таким людям помогает хуже. А болеть-то никому не хочется! Любые страдания ограничивают возможности человека. И вот такие люди спохватываются, только когда им становится совсем плохо. Но ведь болезнь в подобных случаях – естественное состояние. Ты вредишь своему организму и окружающему миру, а значит, и мир отторгает тебя. Не надо нарушать вселенские законы, и будет тебе счастье, здоровье на долгие годы.

Есть и человеческие законы на этот счет практически в каждом государстве. Не так давно у нас запретили курение в общественных местах, но толку не очень много. Хотели также ввести штрафы за продажу сигарет не только подросткам, но и женщинам до 40 лет, которые еще могут родить здоровых детей. Не вышло – многие проголосовали против последнего закона. Ведь запреты часто провоцируют людей делать все наперекор, проявляя особую изобретательность. Однако женщины, девушки должны сами задуматься о своем предназначении. Ведь они – хранительницы жизни. Как же можно убивать ее, отравлять?

Уже не первый год на пачках сигарет печатают большими буквами, что курение убивает. А на другой стороне теперь страшные картинки: испорченные зубы, отравленный дымом младенец, человек с медицинской дыхательной трубкой... На таких картинках написаны конкретные последствия курения: пародонтоз, бесплодие, эмфизема и прочие. Так вот, я недавно наблюдал в магазине, как девушка-красавица покупала себе сигареты. Причем выбирала не по названию, а по оформлению упаковки. Невольно подслушал ее разговор с продавцом, который очень старался ей угодить. Выбор там оказался большой, и пачки с перечисленными диагнозами девушка брать не хотела. Видно, настроение у нее и так было неважное, а тут еще эти «страшилки». Перебрав почти все варианты, продавец достал из-под прилавка пачку с надписью «импотенция». Но потом в задумчивости сказал, что ей это точно не подойдет. Слово за слово – и девушка немного ожила от его шуток, даже улыбнулась. В итоге выбрала «самоуничтожение». Вот такой у молодежи черный юмор.

Может, та девушка сейчас читает мое письмо. Советую ей и всем курильщикам: бросайте это дело! Ведь самое время: весна, пора цветения, пробуждения. Да, стрессов у нас меньше не становится. Именно поэтому надо учиться жить в гармонии с миром, природой и самими собой, а не нарушать хрупкое равновесие. Если вы сможете победить вредную привычку, то станете намного сильнее. И, конечно, здоровее. Тогда и в жизни все наладится.

Симаков Е.В., г. Тула



ВЕСНОЙ БЕРЕГИТЕ ПОЧКИ

Прошлой весной моя внучка-подросток попала в больницу с сильным воспалением почек – пиелонефритом. Заболевание это тяжелое, в запущенной форме лечится мощными антибиотиками, после которых потом приходится еще долго восстанавливаться. Хотя вызывается болезнь микробами, возникает она прежде всего у тех, кто не заботится о своем здоровье и весной дает слабинку, обрадовавшись первому теплу. Моя внучка, например, как только начало пригревать солнышко, сразу же переоделась в легкую курточку и брюки, которые совсем не согревали поясницу. Весенняя погода обманчива, ветер еще холодный. Она еще и на скамейке в парке с друзьями просиживала часами вечером. Иммунитет же по весне у всех снижается, и если в организме есть хоть малейший очаг инфекции, пусть даже это просто кариес в зубах, микробы с кровью попадают в почки и там, на почве переохлаждения, начинают быстро развиваться.

Врачи пишут, что именно весна, когда еще и тепла настоящего нет, но уже хочется побыстрее избавиться от тяжелой зимней одежды, опаснее всего в плане болезней почек. И чтобы их избежать, нужно обязательно соблюдать правила безопасности. Они не такие уж и сложные.

- Беречь от холода поясницу. Если хотите надеть короткую куртку, под ней должен обязательно быть теплый свитер. В ветреную же погоду вообще можно укутать спину шарфом. Нельзя сидеть на земле, на каменных ступенях и скамейках – они еще не прогрелись, и очень быстро наступает местное переохлаждение, которое почувствуешь не сразу – все же не мороз на улице.
- Нужно вовремя лечить все другие инфекции – зубы, нос, горло. Почки – это наш главный фильтр, через который проходит вся кровь. И если в ней есть микробы, они задерживаются здесь и вызывают нефрит.
- Чтобы не было застоя в почках, нужно пить – воду, компоты, ягодные морсы, зеленый чай. Обязательно в теплом виде, так что, если собираетесь на природу, берите с собой не просто бутылки с напитками, а термос.
- Для того чтобы укреплялся иммунитет, надо есть больше свежей зелени, в том числе дикоросов, каждый день съедать по ложке меда, пить настойку эхинацеи или элеутерококка.
- Закаливание – хорошо, но если почки слабые, с ним нужно соблюдать осторожность. Холодные обливания оставьте на лето, а весной используйте растирания мокрым полотенцем и контрастный душ. На поясницу при этом слишком холодную воду не лейте.

Есть еще рекомендации от диетологов для тех, у кого есть склонность к воспалениям почек – нужно исключить соленья, маринады, консервы и категорически убрать алкоголь. Они раздражают ткани почек и снижают их сопротивляемость инфекциям.

Дубинина С.Т., г. Рыбинск

ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ – ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Сейчас начинается сезон тяжелых работ на грядках и в саду – вскопка, прополка, посадки, обрезки. Самая большая нагрузка в этом случае приходится на спину. Если ее еще при это как следует не разогреть и не утеплить, даже здоровому человеку трудно будет избежать приступов болей в спине. А когда есть хронический радикулит, может случиться так, что после работы и не разогнешься толком.

Как в таких случаях нужно поступать? Можно сделать уколы, которые снимут спазм мышц и воспаление нервов. Но все же самым главным считается лечение положением, то есть принятие такой позы, которая разгрузит поясницу и уберет защемление нервных корешков.

Не пытайтесь распрямиться через силу. Доберитесь до комнаты, на пол бросьте матрас или одеяло. Осторожно лягте на спину, под поясницу положите свернутое в рулон полотенце. Колени держите согнутыми, или, если нужно вытянуть ноги, подложите под них большую подушку, ни в коем случае они не должны быть прямыми, так как в этом случае поясница прогибается. Если прихватило с одного боку, можно лечь на другой, но, опять же, под область поясницы подложить подушку.

Обычно уже одного этого достаточно, чтобы боль утихла. Еще лучше, если на спину сделать согревающий корсет. Я делаю так: расстилаю односпальную простыню, на одну половину укладываю несколько старых газет, накрываю второй частью и сворачиваю еще раз, чтобы получился широкий пояс. Обматываю им поясницу и закрепляю булавками. Не снимаю его несколько дней – он и согревает, и не дает прогибаться позвоночнику.

Есть еще одно хорошее средство, снимающее боль. Я прочитал его рецепт в одной газете и опробовал на себе. Работает очень хорошо. Нужно опустить в кипящую воду 3-4 чесночные головки на минутку, после этого растереть их в кашицу, кожуру вытащить. Намазать на полотенце на одну половину, закрыть второй и приложить к пояснице. Поверх – пленку, и закрепить шарфом. После этого лечь на спину. Компресс держать весь день, на ночь снять. Повторить еще 2-4 дня.

Авакин Сергей, г. Санкт-Петербург

РЕПЕЙНИК НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КОЖИ

Всем, наверное, известно, что репейное масло – одно из лучших средств для укрепления волос, лечения перхоти, себореи и многих кожных заболеваний. Подруга моей дочки, живущая во Франции, каждый раз заказывает послать с оказией несколько бутылочек целебного масла. Она втирает его в кожу головы и говорит, что никакие самые дорогие косметические средства и шампуни не сравнятся с этим чудом из России. Но все же самая лечебная часть ло-



пуха – это корни. Их отвар укрепляет иммунитет, очищает организм от токсинов, является натуральным антисептиком, желчегонным средством. Лопух уменьшает уровень сахара и холестерина в крови, способствует заживлению язв, как наружное средство помогает при ожогах и экземе.

Выкапывать корешки рекомендуется осенью, после того как завяли листья. Но если вы не успели этого сделать, можно брать их и весной, как только появятся самые первые листочки. Главное, чтобы еще не вышла цветочная стрелка, потому что в этом случае полезных веществ в корневище уже мало. Корни промыть, нарезать и сушить в затененном теплом месте.

Высушенные корни нужно измельчить – чем они будут мельче, тем больше целебных соединений перейдет в лекарство. Я делаю это так: закутываю корешки в платок и разбиваю молотком, а потом уже измельчаю в кофемолке. Храню средство в жестяной банке из-под чая.

Поделюсь несколькими рецептами лекарств из этого порошка.

- При подагре для выведения солей проводите 2-3 раза в год 3-недельные курсы очищения: 1 ст. л. с горкой порошка из корней залейте 1,5 стакана кипятка в термосе, дайте настояться 2 часа, процедите. Пейте в теплом виде трижды в день после еды.
- При кровоточивости десен смешайте 1 часть порошка с 2 частями льняного или оливкового масла. Дайте настояться неделю в темном месте в стеклянной банке, процедите. Втирайте средство в десны дважды в день. Эту же мазь можно использовать для лечения болезней кожи – крапивницы, экземы, застарелых мозолей.
- Для профилактики опухолей, в том числе простаты у мужчин и фибромы у женщин, готовится такое средство: 1 часть меда, 1 часть порошка из корней, 20 частей водки. Настаивать в темном месте 10 дней, встряхивая каждый день. Принимать раз в день после обеда по 1 ст. л., разбавленной в 0,5 стакана воды. Курс – 20 дней, потом перерыв 40 дней.
- Для поддержания нормального сахара посыпайте блюда лопуховым порошком – по 0,5-1 ч. л. на тарелку. Это также полезно и при проблемах с печенью.

Нарядина Д.В.,
Вологодская обл., г. Сокол

ИЗУМРУДНОЕ МАЙСКОЕ ЛЕКАРСТВО

Год на год не приходится, но обычно в начале-середине мая я заготавливаю смородиновые почки, из которых готовлю свое уникальное лекарство – ароматную настойку изумрудно-зеленого цвета. Для нашей семьи, где пьющих нет, это не напиток, а целебное средство, помогающее при многих болезнях.

Эта настойка, разведенная водой, помогает при цистите, кашле, упадке сил. Ею можно полоскать рот при стоматите, она унимает зубную боль – нужно смочить в ней ватку и приложить на зуб. Я смазываю царапины и ранки, и они заживают быстрее.

Смородиновой настойкой моя свекровь натирает колени, и говорит, что это очень хорошее средство при болях в суставах. Еще я добавляю ее в воду для каменки в бане, и воздух в ней насыщается приятным ароматом.

Почки я собираю тогда, когда они смолистые, но еще не набухли до такой степени, чтобы лопнуть. Кустов черной смородины у меня много, но все равно, конечно, не жадничаю – хочется, чтобы урожай ягоды был хороший. Так что работаю ювелирно, снимая с каждой ветки по несколько почек. Или, если вижу, что куст разросся и требует обрезки, срезаю несколько веток и обдираю с них почки рукой.

После этого делаю настойку – в стеклянной банке 1 стакан почек заливаю 0,5 л водки. Еще лучше, если будет 70%-ный спирт. Настаивать нужно в теплом темном месте минимум 10 дней. Через какое-то время цвет становится изумрудный, но не надо расстраиваться, если он получится с коричневатым оттенком.

Готовую настойку процеживаю и храню уже в холодильнике в бутылке из темного стекла. Поскольку расход небольшой – для полосканий, например, нужна всего 1 ч. л. на стакан воды, – нам ее хватает надолго.

Ешимова Г.Д.,
Белгородская обл., г. Валуйки

КАЖЕТСЯ, ЧТО ЭТО БЫЛО ТОЛЬКО ВЧЕРА

Скоро замечательный праздник – День Победы. 70 лет! Но мне кажется, что только вчера мы отмечали это радостное незабываемое торжество.

В те годы мы жили в небольшом уральском поселке в маленьком домике. Отец погиб в первый год войны, через год ушел воевать старший брат, которому стукнуло 18 лет. Нас осталось четверо: мать и три сестры. Я была младшая в семье. Мама работала на производстве, редко бывала дома, но при этом успевала распилить и наколоть дрова, наносить из пруда воды в бочки, обстирать и обмыть детей. Мы, дети, помогали ей, как могли. В 6 лет я уже полола грядки, мыла пол, пришивала пуговицы, вместе с сестрами ходила на колхозное поле на уборку овощей. За неделю труда колхоз нам давал ведро картошки и два вилка капусты. По карточкам мы получали черный хлеб, он был липкий, сырой, иногда подгорелый, но всегда желанный и вкусный, и его всегда не хватало. Мучительно было зимой в мороз, в ветхой одежонке, в старых подшитых валенках стоять у магазина в очередях за хлебом! Но я стояла, так как мать работала по 14 часов в сутки, а сестры учились, и приносить хлеб в дом было моей прямой обязанностью. Выстоять в стужу огромную очередь, помять бока у прилавка и получить заветную буханку хлеба – непростая задача для шестилетнего ребенка.

Однажды меня пригласили к девочке из семьи эвакуированных на день рождения, и там на столе лежал настоящий белый хлеб. Это было сказочное чудо! От него кружилась голова, рот наполнялся слюной, хотелось держать его в руках, вдыхать его аромат, есть неторопливо, смакуя, и наслаждаться этим сказочным богатством. Зимой у нас, детей, были одни подшитые валенки на троих. Как тут покатаешься с горки на санках? Тогда мама сшила нам стеганые ватные бурки. То-то было радости!

А однажды накануне Нового года под елочкой, росшей в нашем огороде, мы обнаружили большой бумажный пакет с соевыми пряниками и конфетами-подушечками. Сладостями мы угостили всю малышню с нашей улицы, а потом прыгали вокруг елочки и кричали: «Спасибо, Дед Мороз!». В 1943 г. я пошла в школу в 1-й класс. В школе было холодно, не хватало учебников, писали мы на серой шершавой бумаге. Первоклассники были плохо одеты, истощены. Но мы любили школу, учительницу и старались хорошо учиться. Чтобы пополнить скудную еду, мы ходили в лес за грибами и ягодами, запасали на зиму шиповник, лечебные травы, квасили капусту, сушили морковь.



И вот настал этот долгожданный день. Победа! Все жители пошли на центральную площадь. Звучала музыка, люди смеялись, а некоторые плакали от счастья. Этот первый День Победы я запомнила на всю жизнь. Пусть всегда и везде будет мир на земле!

С Днем Победы, дорогие друзья!

Адрес: Лаптевой Елене Александровне, 187110, Ленинградская область, г. Кириши, ул. Строителей, д. 30, кв. 58

ДЕТИ, ЗАКАЛЕННЫЕ ВОЙНОЙ

Хочу написать о своих родных, переживших военное лихолетье.

В 1941 г. в деревне Матвеевой Пригородного района Свердловской области началась мобилизация. Ушел на фронт Фаддей Денисович Зудов (мой дед), оставив жену Серафиму Егоровну с тремя детьми: Виссарионом, Костей, Геной (моим папой), а в январе 1942 г. родился и четвертый – Павлик.

На руках Серафимы были еще ослепшая после оспы сестра Фекла да престарелая мать Агафья Трифоновна.

Фаддей, уходя, наказывал жене: «Ты, Серафима, малыш-то когда появится, через некоторое время фотографию пришли». Летом приехал в деревню фотограф, сфотографировались. Получил это фото Фаддей и хранил в нагрудном кармане, пока его в конце 1942 г. не сразила вражеская пуля.

Похоронен в Волгоградской области в братской могиле. Это все наша семья узнала через много лет. А тогда Серафиме пришло на мужа извещение, как о пропавшем без вести.

Для семьи начались тяжелые времена. На Серафимины плечи легла нелегкая ноша – работа в колхозе, домашнее хозяйство, дети. Виссарион стал работать подпаском с пастухом Василием Елисеевичем.

Слепая сестра Серафимы Фекла, приходившаяся всем племянникам крестной, тоже без дела не сидела. Ее часто забирали возиться с ребятишками жители других деревень…

Голодно жилось ребятам, у которых война отняла отцов. Весной 1944 г. Гена с Костей соберут по полям прошлогодней гнилой картошки, а вечером Серафима лепешек нажарит – вот и протянут день. Ходят ребятишки по полю, а за ними тащатся тощие от голода волки.

Летом повеселей жилось: в лесу грибы да ягоды. Серафима, бывало, насобирает черники, в Нижнем Тагиле продаст и сыновей приоденет. Зимой у Серафиминых ребят были одни валенки на троих.

Мой папа умер в 2012 г., а трое его братьев (моих дядей) живы. Им 82, 76 и 73 года. В России таких людей называют «дети войны». Ведь они пережили в годы ВОВ и в послевоенные годы тяжкие испытания, но закалились силой и духом, прониклись большой любовью друг к другу и родной земле.

Адрес: Зудовой Марине, 622001, Свердловская область, г. Нижний Тагил, ул. Ломоносова, д. 8, кв. 42



ТРИ СУДЬБЫ

Все меньше становится свидетелей войны и Победы. Хочу рассказать о родных и близких мне людях, которых уже нет с нами.

Мой отец Лавриков Алексей Васильевич во время войны был на боевом самолете стрелком-радистом. Однажды самолет подбили, он упал, отец получил контузию и тяжелые ранения, особенно сильно была травмирована правая рука. Она сохла, мышц почти не осталось. Врачи настаивали на ампутации, но отец кричал: «Не дам резать!» В это время в госпиталь приехал для консультации известный профессор. Отцу он сказал: «У тебя один выход – руку разрабатывать через силу. Сможешь – спасешь руку».

Отец перед войной активно занимался спортом и представлял, что нужно делать. Стал заниматься. Рука полностью восстановилась.

После войны он был директором спортшколы, потом окончил вуз, стал экономистом. Начал трудиться по специальности, но работа-то сидячая, появился лишний вес, и он решил, что такая спокойная работа не для него. Окончил заочно строительный техникум, работал мастером, прорабом и надолго сохранил хорошую спортивную форму.

Мой свекор Николай Федорович Кузнецов на фронт попал совсем молодым парнем. Он окончил 9 классов деревенской школы с очень хорошими оценками, и командование решило, что, обучившись, он будет воевать на «катюшах».

А пока он жил в одном сельском доме. Однажды туда пришла переночевать группа разведчиков. Расположились они на лавках, на полу и сразу же уснули. А Николай обратил внимание на какую-то железную штуковину у одного из разведчиков. Штуковина не особенно его заинтересовала, а вот кольцо на конце было просто отличным – если его прикрепить на конец кнута, а потом к нему плеть, то он будет здорово щелкать. Он решил кольцо припрятать до лучших времен и дернул за него. В этот момент, к счастью, проснулся разведчик, быстро оценил ситуацию и швырнул штуковину в большую русскую печь. Граната, а это была она, печь разворотила, осколки кое-кого слегка задели, и все. Вот с такого происшествия началась фронтовая жизнь Николая. Он воевал на «катюшах», имел награды. После войны остался служить в армии, позже с отличием окончил военную академию и уволился в запас в звании подполковника.

Петр Константинович Авилов, муж маминой двоюродной сестры, во время войны был боевым летчиком, успел получить медаль. Но однажды самолет был сбит. Очнулся он на земле, по полю шли немцы. Тех, кто мог подняться, отводили в сторону, кто не мог встать, тех пристреливали. Собрав все силы, Петр встал. Оказалось, что очередью у него перебиты обе ноги. Оставшихся в живых куда-то погнали. Петр идти не мог, но солдаты, знавшие, что он летчик, спасли его: поставили в середину колонны и поддерживали с двух сторон, чтобы он не упал. Так он оказался в концлагере. Ходил он, опираясь на палочку, в ней выдолбил отверстие, куда спрятал свой комсомольский билет и медаль.

В концлагере был переводчик из заключенных. Держался он обособленно, не общался ни с немцами, ни с пленными. Петр, выросший в Баку, решил, что переводчик азербайджанец. Однажды во дворе собрали заключенных. Немцы с переводчиком шли перед строем и показывали, кому куда отойти. Переводчик прошел немного вперед, и когда оказался рядом, Петр тихо сказал по-азербайджански: «Здравствуй, брат». Тот посмотрел на высокого, красивого чернявого парня: «Встань туда». Потом оказалось, что оставшиеся в строю больные и раненые погибли в газовой камере. Когда лагерь был освобожден, Петр с переводчиком ехали домой в одном поезде, разговаривали. И обменялись адресами. На первое письмо Петр получил ответ, а на второе нет.

Конечно, Петра вызывали в органы, он обратился к Сталину, в письме рассказал свою историю. Спасли его сохраненные медаль и комсомольский билет. Но чтобы быть не очень заметным, он до пенсии работал фотографом в Баку, потом семья переехала в Алма-Ату. Там Петр Константинович передал свой комсомольский билет в музей Великой Отечественной войны.

Вот такие три судьбы.

Адрес: Кузнецовой Наталье Алексеевне, 352465, Краснодарский край, Успенский р-н, с. Новоурупское, ул. Ленина, 34

ЗНАЙТЕ СВОИХ ГЕРОЕВ

Мой муж Кочеров Анатолий Федорович, 08.04.1930 года рождения, к началу ВОВ был мальчишкой. Его отец, кадровый военный, ушел на фронт, а семья была эвакуирована из-под Ленинграда в г. Ачинск. Приходили весточки с фронта: отец жив. А 11-летний Анатолий сушил сухари и много раз пытался сбежать на фронт. Снимали с поезда, возвращали домой… И только в августе 1945 г., когда перебрасывали наши войска на восток, на войну с Японией, 15-летний Анатолий сел в эшелон и, сказав, что он беспризорник, был зачислен вестовым. От границы с Монголией, через пустыню Гоби по раскаленному песку он шел с войсками до Халхин-Гола. Лошади падали от жары, а неокрепший мальчишка ночью шел с войсками, а днем надо было разносить поручения. Закончилась война с Японией, и мальчишка перешел служить на военные американские корабли, стоявшие в Порт-Артуре. Ему дали направление в военное училище, но старослужащие его отговорили. Однако сыну кадрового военного была близка военная служба. Он привык еще до ВОВ кочевать по всему Советскому Союзу. Анатолий стал танкистом, служил в Архангельске и Вологде, в Германии и Новороссийске, на китайской границе и в г. Борзя. Когда сын спросил его: «Случись начать все сначала, кем бы ты хотел быть?», ответ был однозначный: «Только военным».

На гражданке полковник танковых войск работал начштаба гражданской обороны, инженером по охране труда. Очень ждал великого праздника – 65-летия Победы, даже сшил парадный костюм. Лишь 41 день не дожил Анатолий Федорович до праздника. 29 марта 2010 г. его не стало. До конца жизни буду помнить его строгий взгляд, принципиальное отношение к жизни, людям, заботу и нежность.

Дорогие дети, внуки и правнуки всех ветеранов ВОВ, учите и знайте историю, свои корни, своих героев. Не стыдитесь показать любовь, нежность и заботу своим родным и близким, пока они живы и можно что-то изменить.

Адрес: Кочеровой Галине Дмитриевне, 298609, Крым, г. Ялта, ул. Григорьева, д. 46, к. 2, кв. 18, тел. 39-65-37



С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

МАЛЬЧИШЕЧЬЯ ОБИДА

Прошлым летом проезжал по территории бывшей, давно снесенной деревеньки Нижне-Сеченово. Там прошло мое босоногое детство. Остановил свою машину у наполовину высохшего пруда, огляделся. И вдруг явственно вспомнил очень неприятный эпизод из далекого 1945 года.

В тот день мы, пацанва, весело и шумно купались в пруду. Взбаламутили всю воду, и я решил поплавать в чистой, ближе к плотине, где был густой слой ряски. Плыл медленно, не выбрасывая рук и ног. Голова – как поплавок на зеленом ковре. В это время мимо проезжала бортовая машина ЗИС.

В кузове сидели демобилизованные фронтовики. Наши уважаемые защитники возвращались домой. Солдатские гимнастерки были увешаны орденами, медалями. Увидев мою голову среди ряски, они застыли от удивления и восхищения. Машина остановилась.

Фронтовики, улыбаясь, смотрели на меня. И вдруг на душе стало так плохо... Я вспомнил папу. Такая обида, душевная боль захлестнула сердце! Эх, если бы папа не погиб, он бы тоже приехал на машине, как они. И на его груди тоже блестели бы ордена, медали. Но папа не приедет, ему не повезло, он погиб... А вот им повезло, они живые, счастливые, улыбаются. И я с величайшей болью в сердце вдруг вскрикнул: «А мой папа не приедет, не приедет!» Горькие слезы полились ручьем, я застонал, завыл, зарылся в ряску.

Потом, яростно колотя руками и поднимая тучу зеленых брызг, поплыл прочь. Вылез на берег, густо заросший тальником, и забился в самый трущобник. Сев на сухие сучья, зарыдал. Сквозь пелену слез видел, как солдаты соскочили с машины. Они звали меня, в руках у них были свертки с гостинцами. Вдруг за спиной затрещали сучья. Оглянувшись, я увидел солдата, который протягивал мне руку. Тут же вскочил и щуренком нырнул в пруд. Вынырнув на другой его стороне, схватил свою одежду и убежал от них.

Вспомнил тот эпизод из детства, и сердце мое защемило. «Господи! Ну разве виноваты солдаты, что им повезло остаться живыми в той жесточайшей битве?» – подумал я. Захотелось на что-нибудь сесть, закрыть лицо ладонями и зареветь, как тогда, в 11 лет. Но сесть было не на что, и я пошел к машине.

Пусть земля будет пухом нашим славным защитникам, отдавшим свои жизни за нашу свободу, за нас, за любимую Родину. Вечная им память!

Адрес: Комкову Григорию Андреевичу, 634057, г. Томск, ул. К. Ильмера, д. 7/1, кв. 87

ВОЕННОЕ ДЕТСТВО

Бывают моменты, когда мысленно возвращаешься в детство. Порой эти воспоминания приходят внезапно, заполняют душу – и ты снова оказываешься в том далеком времени.

Сколько прошло лет, а люди в каждой семье до сих пор помнят войну, и 9 Мая – символ нашей памяти, национальной гордости!

Я часто вспоминаю своего папу Рязанцева Петра Васильевича. Как и многие его односельчане из Вислой Дубравы, он ушел на фронт в начале войны. Многие не вернулись, сложили головы на полях сражений.

Мы с сестрой были счастливыми детьми, ведь наш папа вернулся! Всю войну его ждала мама, Рязанцева Ефросиния Ивановна. Верила, что останется жив.

До сих пор перед глазами картина, как мы встречали отца. Мама и старшая сестра не шли, а бежали к нему по полю. Я не могла – босым ножкам было больно от скошенной травы. Стояла и плакала. Папа подошел, взял на руки и поднял высоко над головой. Дома нарядил меня в оранжевое платьице с белыми цветочками. Тот подарок я помню всю жизнь. Через много лет уже я сделала подарок папе – заказала по радио ко Дню Победы песню «Журавли» Яна Френкеля. Односельчане слушали и плакали – так берет за душу эта прекрасная песня.

В послевоенные годы папа работал трактористом. На колхозных полях пропадал с раннего утра до позднего вечера, и мы мало виделись. Потом начало подводить здоровье, сказались тяжелые военные годы. И папа стал сторожем в колхозном саду, а позже – в котельной Вислодубравской школы. Вернулись с войны и мои родные дяди: Рязанцев Иван Васильевич, а также Елмановы Григорий Иванович и Моисей Иванович, жители села Чапкино. Шли они домой со станции Чаплыжное и заходили к моей маме, одаривали нас с сестрой гостинцами. А я смотрела на них завороженно. Какие же они были молодые и красивые, мои дяди! Прямо как в песне поется: «Вот кто-то с горочки спустился…» Кстати, эту песню всегда пели женщины села, когда возвращались с работы на полях. Война сказалась на здоровье моих родных, и они рано ушли в мир иной. Царствие им небесное, светлая память.

Всю войну ждала мужа с войны и свекровь Наталья Федоровна Шеванова. Она воспитала двух сыновей, перенесла много тягот, лишений. Когда получила извещение о том, что Шеванов Сергей Егорович пропал без вести, все же надеялась, что он выжил и вот-вот вернется домой. А через несколько лет после войны был такой случай. Пошла она на двор помыть сапоги. И как раз приехал ее навестить сын Анатолий из г. Губкина. Увидев маму, он решил пошутить: «Как мне пройти в Вислую Дубраву?» А она в тот момент думала о муже. Встрепенулась, сапог в лужу уронила – родной, знакомый голос! Сын подбежал, обнял маму: «Что с тобой? Прости, что напугал». Наталья Федоровна заплакала: «Ох, сыночек! Я подумала, что твой отец с войны вернулся. Как же ты похож на него!»

Наша семья чтит память своих солдат и всех, кто сложил голову за Победу. Праздник 9 Мая нам очень дорог! И мы преклоняемся перед теми, кто подарили нашему народу мир и свободу, сражаясь на войне, кто стоял у заводских станков, делая оружие для фронта, кто убирал хлеб и готовил подарки фронтовикам. Низкий им поклон.

Потому наш народ и победил в той страшной войне, что каждый думал не только о себе. И мы положили свое детство на алтарь Великой Победы.

Счастья, крепкого здоровья вам и вашим родным, мирного неба всем людям земли! С праздником вас! Победа, 70 лет!

Дитя войны.

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5



«НАШИ ДЕДЫ – СЛАВНЫЕ ПОБЕДЫ!»

Отец умер 27 лет назад, и 3 марта я всегда поминаю его. Светлая ему память. Он служил 12 лет, и после войны его попросили еще остаться, чтобы охранять железнодорожные мосты. Помню, как мы жили в городе Молодечно, в Белоруссии. Отец возглавлял гарнизон охраны. Были провокации. Потом он ушел в отставку, и мы уехали в Кемеровскую область к его родителям. Вспоминаю, как отец любил праздник Победы, как слушал песни. Я тоже знала их много. Самая первая – в память о погибших, родных и близких:

Мне кажется порою, что солдаты,
С кровавых не пришедшие полей,
Не в землю нашу полегли когда-то,
А превратились в белых журавлей…

Слушая эту песню, отец плакал, вспоминая погибших друзей. У самого было два ранения. Потом мы начинали слушать удивительно проникновенную песню Матвея Блантера:

Враги сожгли родную хату,
Сгубили всю его семью.
Куда теперь идти солдату?
Кому нести печаль свою?
Пошел солдат в глубоком горе
На перекресток двух дорог,
Нашел солдат в далеком поле
Травой заросший бугорок.

Когда в первый раз ее исполнил Марк Бернес в 1960 году, 14-тысячный зал встал. Наступила мертвая тишина. Слезы на глазах. И дворец спорта взорвался овацией. Эту песню очень любила и мама, ее нет уже 35 лет. А мне 76 лет, но эти песни я не забываю и теперь пою для правнуков. Как же повезло нам, детям войны, что мы 70 лет живем без этих разрушений, голода, холода!

Военные подвиги наших солдат, офицеров – и есть та большая, величественная правда истории. Ее не исказить, не перечеркнуть никакими изменениями в современном меняющемся мире. Это и школа воспитания молодежи, которая посвятила себя военной профессии, чтобы служить делу сохранения мира в своей стране и далеко за ее пределами. Это и образец патриотизма для каждого честного человека и сознательного гражданина нашей Родины.

Священна память о нашей Победе в годы Великой Отечественной войны.

Адрес: Казионовой Валентине Даниловне, 652815, Кемеровская обл., г. Осинники, ул. 50 лет Октября, д. 22, кв. 25

В ПАМЯТИ – НАВСЕГДА!

Мне было тогда 8 лет, но многое запомнилось на всю жизнь.

У нас в Ашхабаде был свой дом на маленькой улочке Инженерной. Дом гостеприимный, всегда полный народу. Большая гостиная в 3 окна. И в простенке между окнами висела черная тарелка – радио. Около него столпились женщины, как будто чего-то ждали. И вдруг все разом громко зарыдали. Испугавшись, я полезла под стол. Объявили, как мне стало понятно спустя много лет, о конце войны, о победе над Германией.

У бабушки было 10 детей, семеро из них сыновья. Старшие еще в Гражданскую воевали с басмачами в Туркмении. Двое дядюшек попали в плен. Их вывезли в пустыню на расстрел. Я представляла себе эту картину по кинофильму про 26 бакинских комиссаров. На том месте стоит памятник, и поезд раньше замедлял там ход. Но среди карателей нашелся кто-то, знающий моих дядюшек, и заступился за них. Так они остались живы. А у нас в подвале хранились артефакты того времени – сбруя, кинжалы, сабля.

Младшие дядюшки воевали в Великую Отечественную войну. И папа мой тоже. Он попал в окружение, но его спасла, спрятала женщина по имени Наташа. Родившуюся после войны девочку назвали Наташей в честь той спасительницы. Малышка погибла годовалой. Следующую родившуюся девочку снова назвали Наташей. Папа защищал Краснодарский край. Теперь волею судьбы мы, его дочь и внуки, живем в Краснодаре. В День Победы всегда вспоминается и наша соседка Анастасия. Ее муж погиб именно 9 мая. Возможно, шальная пуля… И когда вся улица праздновала, она кричала, плакала по своему безвременно погибшему мужу в тот светлый день.

Мой первый свекор, которого я никогда не видела, погиб под Днепропетровском. Второй свекор Михаил Иосифович Горлаченко воевал на Халхин-Голе и в Испании, а позже освобождал Белоруссию. В одном из белорусских музеев есть его личные вещи. А как-то на юбилей ему прислали из Испании большую красивую медаль.

С Днем Победы вас и всего самого доброго!

Адрес: Серегиной Анне Константиновне, 350038, г. Краснодар, ул. Северная, 489, кв. 54

МЫ ЖДАЛИ ЭТОТ ДЕНЬ 4 ГОДА

Исполняется 70 лет со Дня Победы. Наверное, не только для меня, но и для всех, кто помнит День Победы 9 мая 1945 года, этот праздник был самым радостным в жизни. Потому что его ждали так долго: 4 года сводок от Советского информбюро, 4 года слез...

Хорошо подготовленный враг занимал наши населенные пункты, зверски уничтожал наш народ. Фашисты стреляли, вешали, жгли, детей отправляли в Германию на «запчасти». Продвигаясь вперед, оставляли после себя пепел. Но на защиту своей Родины встали все, кто мог держать оружие. С востока на запад шли эшелон за эшелоном. В них ехали не только призывники, но и добровольцы. Едва окончив школу, юноши и девушки уходили на ту войну. Оставшиеся в тылу женщины, дети помогали фронту. Работали на фабриках, заводах, в колхозах, получая пайку хлеба в 300 г. Многие не ели хлеб. Его сушили и отправляли на фронт своим защитникам. А получая похоронки на близких, сжимали кулаки и продолжали работать не покладая рук. Дел хватило всем, даже первоклашкам, которые после уроков вместе с учительницей шли на поля и собирали там оставшиеся колоски, чтобы не пропало ни одно зернышко.

Поздравляю всех россиян с великим праздником Победы! А тем, кто защищал Родину и остался на поле боя, вечная слава.

Адрес: Таранец Тамаре Антоновне, 690078, г. Владивосток, ул. Железнодорожная, д. 5, кв. 1

БАБУШКИНЫ НАСТОЙКИ

Когда алкоголь для человека не враг, а врач? Знаменитый ученый Авиценна называл его другом мудрого и врагом пьяницы. А бабушка моя, Анна Прохоровна, знахарка в 4-м поколении, говорила, что в старости человек без лечебных настоек, как машина без бензина.

Каждый свой день после 65 лет бабушка начинала с глотка своего снадобья. Прожила 97 лет, никогда не болела. Всегда была бодрой, деятельной, не хандрила и не ворчала. Многочисленные рецепты ее настоек я храню и пользуюсь ими по мере надобности.

- Чтобы вылечить ангину любого вида, как и многие заболевания дыхательной системы, надо взять 100 г хрена, 150 мл водки, 1 кг моркови, 2 крупных лимона и 1 кг меда. Хрен, не очищая, хорошо вымойте, мелко нарежьте и залейте водкой. Поставьте настаиваться на 24 часа, затем процедите. Морковь и лимоны перекрутите в мясорубке и добавьте мед. Смешайте полученный состав с настойкой хрена и поставьте в прохладное темное место. Настаивайте 3 недели. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. л. до выздоровления.
- При атеросклерозе 20 г сухих измельченных корней девясила сложите в бутылку темного стекла. Залейте 100 мл медицинского спирта и поставьте в темное место на 3 недели. Процедите. В полученную настойку добавьте аптечную 20-процентную настойку прополиса. Пейте 3 раза в день по 1 ч. л.
- От стенокардии залейте 50 г цветков боярышника 0,5 л водки. Поставьте на 3 недели в темное место. Процедите и начинайте лечение. Пейте по 25 капель с водой 3 раза в день перед едой.
- Для повышения иммунитета соберите в мае 200 г крапивы. Промойте, мелко нарежьте, положите в бутылку и залейте 0,5 л водки. Горлышко завяжите марлей и первые сутки настаивайте на свету, а следующие 7 суток – в темноте. Взбалтывайте каждый день. Процедите и принимайте натощак по 1 ч. л. утром и перед сном. Настойка особенно полезна пожилым людям, так как это тонизирующее и общеукрепляющее средство. Но она не рекомендуется при повышенной свертываемости крови.

Принимая настойки на спирту, всегда помните, что в малых дозах они – лекарство, а в больших – яд. Да и вообще, лечиться всегда надо строго по рецепту.

Желаю всем здоровья и добра.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

ЛЕЧИТЕСЬ МЯТОЙ ПЕРЕЧНОЙ

Напишу вам, как лечиться мятой при головных болях и сердечных недугах.

1. Чтобы головная боль не донимала:

- прикладывать к голове листья мяты, а также пить чай из нее. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять 40 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана утром натощак и вечером перед сном;
- смешать мяту перечную, душицу и кипрей узколистный (поровну). Залить 300 мл кипятка 1 ст. л. сбора и дать настояться 1 час. Процедить и выпить в случае необходимости;
- от мигрени помогает следующий сбор: листья мяты перечной, цветки боярышника, корни валерианы и пустырника (поровну). На 1 ст. л. сбора – 1 стакан горячей воды. Выдержать 15-20 минут на водяной бане, процедить и пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день между приемами пищи.

2. При болезнях сердца:

- когда беспокоят боли в области сердца, смешать по 3 части листьев мяты перечной и травы пустырника, по 2 части корней валерианы лекарственной и шишек хмеля. Залить 1 ст. л. измельченного сбора 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день;
- при сердечной недостаточности утром залить стаканом кипятка 1 ч. л. листьев мяты перечной. Через 20 минут процедить и выпить натощак за 30 минут до завтрака;
- для нормализации сердечного ритма одним из лучших растений считается мята перечная. Взять 1 ч. л. сухих листьев, залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить и выпить 0,5 стакана. Принимать настой 3 раза в день, каждый раз готовить свежий. Лечение длительное.

Адрес: Иванову Валерию Александровичу, 23700, Украина, Винницкая обл., г. Гайсин, ул. Октябрьская, д. 20, кв. 3

КАЛИНА СПАСЛА ОТ ЭКЗЕМЫ

Мой отец Костюк Николай Федорович погиб во время Великой Отечественной войны. Его имя написано на стене в Ленинском районе г. Новосибирска. Мама очень переживала, и на нервной почве у нее началась мокнущая экзема на руках.

Пальцы распухли, течет лимфа с сукровицей, ничего невозможно делать руками. А ведь война... Где что брать? За пределы города нельзя, нужно разрешение милиции. Добрые люди дали совет.

Раздобыли стакан калины, размяли ее руками и выложили на газету (тоже была в дефиците). Мама положила руку в мятую калину и обернула на ночь. Утром удивились: отек сошел, стало легче. Еще раза 2-3 она обернула руки – и все. Больше мама не знала такой напасти, а умерла она в 87 лет.

Этот совет я давала нуждающимся, больным экземой. Он помогал. Дай Боже, чтобы помог еще кому-нибудь.

Адрес: Костюк Александре Николаевне, 627014, Тюменская обл., г. Ялуторовск, ул. Новикова, д. 30, кв. 5

МОЛОКО С ШАЛФЕЕМ И ЛЮБИМЫЙ ПРАЗДНИК

Я, Полякова Евгения Павловна, уроженка г. Донецка. Мне исполнилось 80 лет, сейчас живу в городе Майкопе. А в годы Великой Отечественной войны наша семья, как и все жители Донецка, 2 года была в оккупации.

Вдруг 8 сентября 1943 года с двух сторон раздались крики «ура». И мы увидели сначала всадников, а затем



много пеших солдат. Все жители барака выбежали на улицу. У кого что было из продуктов, то и выносили, угощали солдат.

Мой город Донецк быстро восстановили. Он был очень красивый... Люди дружные, добрые. В нашей семье папа работал машинистом врубовой машины, а мама после освобождения от немцев пошла работать забойщицей.

День Победы встретили 9 мая. В 5 часов утра об этом сообщили по радио, и все люди вышли на улицы, плакали от радости. День Победы – самый светлый и любимый мой праздник.

Теперь напишу вам рецепт, которым пользовалась сама.

Шалфей с молоком лечит бронхит. Надо вскипятить 1 ст. л. со стаканом молока, дать настояться 40 минут, процедить и еще раз вскипятить. Принимать в горячем виде перед сном, 1 раз в сутки.

Адрес: Поляковой Евгении Павловне, 385007, Адыгея, г. Майкоп, ул. Заводская, 206

ЧТОБЫ ДОЛГО НЕ СТАРЕТЬ

Мне 64 года, но стареть не хочется, мне интересна активная жизнь. Напишу, что я делаю при определенных проблемах, поделюсь своим опытом лечения.

• Когда крутит ноги, обычно перед сном я смахиваю застойную энергию с них. Несколько раз провожу правой ладонью в направлении от коленей к пальцам. Затем, держась за лодыжку, встряхиваю ногой (каждой поочередно). А после втираю в икры и подошвы яблочный уксус с обычной солью: 1 ст. л. на 0,5 л. В ногах ощущается легкость. Если были судороги, они прекращаются.

• Для позвоночника каждое утро делаю упражнения Ниши, растяжку спины. Очень хорошая растяжка такая. Прямые ноги – на ширине плеч. Нагнуться под прямым углом. Прямыми руками упереться в верхние части ног. Постоять так, растягивая нижнюю часть спины, 10-15 секунд. Затем сделать 10 наклонов, доставая руками до пола и не сгибая ноги. Хорошо делать такую гимнастику несколько раз в день, потому что мы много сидим.

• Если беспокоят суставы, сама ставлю себе пиявок 1 раз в неделю по 1 штуке на каждое колено. Но лучше, чтобы это делал специалист.

• Чтобы пищеварение было получше, сразу после обеда пью стакан кефира. Есть стараюсь до 19 часов и только если проголодаюсь. Позднее организм уже настраивается на очищение, поэтому в пожилом возрасте в такое время лучше не есть. Печень начинает чиститься в 20 часов. Вечером «огонь» пищеварения слабеет, так что продукты с животными белками стараюсь есть до 15 часов.

Вообще, с возрастом в организме усиливается «ветер» и ослабевает «огонь». Это сказывается на пищеварении. Поэтому сырую воду я не пью. Она «охлаждает», как и сырые овощи, фрукты. Все хорошо в меру и в сезон.

Измайлова Г., г. Санкт-Петербург

ФУРУНКУЛЫ ИСЧЕЗЛИ НАВСЕГДА

Нам с мужем тогда было по 35 лет, он работал на рейсовом автобусе. И вот однажды у него на шее вырос фурункул. Пошел в поликлинику, и там выписали мазь. Лечился, но один фурункул пропадал, а 3-4 других выскакивали, и все на шее. А ведь надо смотреть по сторонам, когда сидишь за рулем. Поэтому просидел на больничном 30 дней. Врачи больше ничего не могли сделать.

Но однажды муж встретил старушку. Она и говорит: «Сынок, сходи на пивзавод и попроси пивные дрожжи. Надо 3 литра». Он сказал об этом врачу, и ему выписали что-то вроде рецепта. Отправился с такой бумагой на пивзавод. На проходной его встретили недружелюбно: мол, знаем мы таких алкоголиков, которым опохмелиться надо, вот они и ходят сюда. А муж у меня не пьяница, и до сих пор не пьет (ему уже 81 год). Он им сказал, что если не пропустят, то пойдет в министерство. Пропустили. Принес домой трехлитровый бидон тех дрожжей.

Очень они неприятные. Я попробовала – ужас как невкусно. Но муж их выпил. Уже не помню, как принимал. Кажется, по 0,5 стакана. Все прошло! Больше никогда не было такой напасти.

А простые дрожжи не помогают. Нужны именно пивные.

Адрес: Верняевой Надежде Ивановне, 426010, Удмуртия, г. Ижевск, ул. Гранитная, д. 27

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Предлагаю вам домашние рецепты для укрепления волос. Пусть они станут густыми, здоровыми!

• **Чайный лосьон.** Залить 250 г сухой заварки 0,5 л водки и настоять. Можно использовать уже через 2 часа. Перед мытьем головы процедить немного настойки и протереть ею кожу головы, втирая в корни волос. Затем надеть шапочку для душа, а сверху – полотенце. Через час ополоснуть голову и вымыть шампунем. Делайте такую процедуру 2 раза в неделю – и уже через 2 недели вы заметите результат: волосы станут гуще, будут быстрее расти.

• **Домашний бальзам.** Смешать 0,5 стакана кефира, 1 яйцо и 1 ч. л. какао-порошка. Нанести бальзам на волосы и кожу головы, укутать пленкой и полотенцем. Через 20-25 минут вымыть голову детским шампунем и ополоснуть крапивным отваром. Для достижения оптимального результата надо пользоваться таким бальзамом 2-3 раза в неделю в течение 2-3 месяцев.

Адрес: Андреевой Любови Александровне, 664005, г. Иркутск-5, п. Затон, Набережная Иркута, д. 32, кв. 11

Цитата

Блага юности – сила и красота, блага старости – расцвет разума.

Демокрит

КОГДА «ШУМИТ» ГИПЕРТОНИЯ

Людей часто беспокоит шум в голове и ушах. Это следствие гипертонической болезни, которая, в свою очередь, развивается благодаря стрессам, неправильному питанию и вредным привычкам.

- Я хочу рассказать о прекрасном, безвредном и очень действенном средстве. Речь пойдет о нашем любимом арбузе. Все знают, что он выводит из организма шлаки, чистит почки и кровь. Но, как правило, мы едим лишь мякоть арбуза, а семечки и корку выбрасываем. И напрасно. Если собрать арбузные семечки и корки, хорошо их высушить и перемолоть в порошок, получится прекрасное средство от **гипертонии**. Принимать порошок следует по 0,5 ч. л. 2 раза в день в течение месяца. За год нужно пройти 4 курса лечения.
- Многие женщины в пожилом возрасте страдают от **перепадов давления**: то оно высокое, то низкое. Есть один старинный рецепт, который испробовали мои знакомые и я сама. Этот простой рецепт очень помогает. Нужно утром натощак хорошо прожевать и съесть 1 ч. л. промытого сырого пшена. А еще взять за правило ежедневно выпивать стакан кефира с 1 ч. л. молотой корицы (снижает сахар в крови).

Лекарства от сердечно-сосудистых заболеваний используются очень часто, но помогают они не всем, а лишь тем, кто лечится долго и правильно, соблюдая рекомендации по приему. Некоторые больные пьют лекарство только в тех случаях, когда давление подскакивает. А бывает, что человек долгие годы живет с артериальной гипертонией и так привыкает к высокому давлению, что когда начинает принимать препараты, снижающие его, чувствует ухудшение состояния – головные боли, головокружения. Пациенты пугаются и прекращают пить лекарства, считая, что от них становится только хуже. На самом деле это не так. Жить с высоким давлением опасно. Нужно просто откорректировать дозировки, чтобы давление снижалось постепенно. Вдобавок следует вести здоровый образ жизни.

- Еще очень простой и доступный рецепт от **аритмии**. Мята – растение, которое является одним из самых эффективных средств, применяемых для лечения нарушений сердечного ритма. 1 ч. л. измельченных листьев мяты залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в теплом месте, процедить. Выпить маленькими глотками утром натощак за 30 минут до еды. Делать так длительное время, не пропуская ни одного дня.

Лечитесь на здоровье!

Адрес: Ерасовой Ираиде Ивановне, 429955, Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Советская, д. 13, кв. 14

ПОБЕДА НАД РАКОМ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У близкого человека случилось несчастье – рак поджелудочной железы. Врачи уже ничем помочь не могли, сказали, что больной долго не проживет. Но мы начали борьбу за жизнь. Рассказываю, как проходило лечение.

- Утром и днем за 15 минут до еды принимать настойку родиолы розовой, 1 ч. л. на 0,5 стакана кипяченой воды. Вечером перед сном – 1 ч. л. настойки пиона.
- Давали чагу в виде настоя.
- Также противоопухолевый сбор, все составляющие в равных частях: листья грецкого ореха, корни солодки, трава пастушьей сумки, горца перечного, конского щавеля, хвощ полевой, календула, крапива, полынь, березовые листья, листья земляники, корни лопуха, трава клевера, шалфея, спорыша. 1 ст. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, как чай. Настоять в течение 1 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Принимать поливитамины, свежие овощные соки, особенно морковный, картофельный. Лечение полгода.

Настойку родиолы и пиона больной принимает 2 месяца. Сделал перерыв на 2 недели, во время которого принимал на ночь по 1 ст. л. полифепана для очищения организма. Снова продолжил прием экстракта родиолы, настойки пиона. Сначала утихли боли, но появился сильный зуд верхней половины тела, который продолжался около 1 месяца. Потом все прошло.

Результат. Через полгода лечения провели обследование поджелудочной железы. Опухоль бесследно исчезла. Прошло 2 года после ракового приговора. Больной чувствует себя хорошо, но для профилактики принимает этот же сбор. Такая радость – мы победили!

Очень большое значение имеют вера в жизнь, общение, поддержка. Буду рада, если наш опыт исцеления кому-нибудь поможет. Защитники от рака – черника, смородина, клубника, земляника, малина, голубика, гранат.

Успехов всем и терпения.

Адрес: Караваевой Тамаре Васильевне, 619000, Пермский край, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11, кв. 11

О ЧЕМ ГОВОРЯТ МОРЩИНКИ

Не перестаю удивляться, какое необыкновенное создание – человек! Как все сложно и взаимосвязано в его организме! А мы, женщины, хотим быть не просто здоровыми, но и красивыми. Если душа не болит – не будет страдать и тело. Как отмечает народная мудрость: в мыслях хорошо – личико свежо! Так что одни маски и лосьоны не помогут. Надо всю себя приводить в порядок, не считать себя невезучей, неказистой, не держать обиду. Лучше простить всех и разобраться в себе. Говорят, возраст на лбу написан, под глазами и вокруг рта. И каждый год добавляет морщин. А ведь все наши морщины – от неправильного отношения к жизни!

- Морщины между бровей – от упрямства. Чем спорить (чаще по пустякам), доказывать свою правоту, улыбнитесь, найдите консенсус. А еще упрямцы слишком часто напрягают шею, и болевой синдром вызывает новые морщины.
- Морщины вокруг глаз, «гусиные лапки». Это глупости, что они ярко выражены у веселых людей с легким характером. Напротив, морщины – украшение зануд. А возникает занудство у людей с пониженным тонусом, которые, в силу ослабленного здоровья, проявляют больше старательности в делах и нетерпимости к чужим ошибкам. Если у вас возникли и стали увеличиваться «гусиные лапки» – бе-



гите не за кремами в первую очередь, а к терапевту и кардиологу.

● Морщины на лбу говорят не о большом уме (умная женщина не допустит, чтобы ее чело напоминало стиральную доску), а о нарушениях мозгового кровообращения.

● Глубокая носогубная складка – сигнал о том, что надо проверить внутренние органы, и в первую очередь сердце.

● Морщинки на губах недаром называют «куриной гузкой»: как только они начали появляться, стоит обратить внимание на работу кишечника.

Итак, зеркальце велит для борьбы с морщинами следить за здоровьем – физическим и психическим. Каждый вечер перед сном хорошо делать овсяную маску: в 0,5 стакана горячего молока всыпать 1 ст. л. овсяных хлопьев, укутать полотенцем, чтобы разбухли и не остыли. Очень теплую смесь нанести на лицо, через 15 минут смыть прохладной водой, дать обсохнуть, не вытирая.

А еще накладывать на морщины кусочек огурца, держать 20 минут. Курс 1 месяц. От зеркала не шарахайтесь – с удовольствием смотритесь, чтобы вовремя увидеть все изменения.

● **Астрологическая интерпретация морщин.** Горизонтальные морщины на лбу – признак лишений, возле рта – знак того, что вы отказывали себе в удовольствиях. Складочки возле глаз говорят о невыплаканных слезах, на висках – о неправильных или злобных думах. От поступков зависит внутреннее состояние, которое непременно проецируется на внешность. Вся наша жизнь «пишется» на лице. Внешность, моложавость напрямую зависят от состояния души, от душевной гармонии.

Чтобы быть в любом возрасте красивой, питайтесь энергией Луны и Солнца. Луна отвечает за эмоции, самочувствие. Солнце – источник силы. Не умывайтесь проточной водой, напитайте ее энергией Солнца. Когда светило еще не ушло за горизонт, поставьте миску с водой так, чтобы закатное солнце в ней отражалось. Попросите: «Дай мне каплю своей силы, напитай ею воду. Даруй энергию на каждый день». Утром умойтесь этой водой. Восходящим светом заряжайте воду для вечернего умывания перед сном: «Встаешь ты с новой силой. Поделись со мной, чтобы смыть дневную усталость и даровать спокойный сон». Но, приходя с улицы, весь негатив и пыль смывайте под проточной водой.

Используйте фазы Луны

● Новолуние способствует регенерации клеток, избавляет от негатива. В этот период наносите любые омолаживающие маски со словами: «Питаю, защищаю, разглаживаю и оздоравливаю. Все на пользу и для совершенства. Луна мне помогает».

● Растущая Луна – насыщение энергией. Посвятите этот период ногтям, волосам, телу. Принимайте травяные ванны, произносите: «Сила Луны растет, и моя прибывает, накапливается, защищает. Я здорова и бодра, красива и желанна». Что купите на растущей Луне, будет долго носиться, подчеркивать вашу красоту.

● Полнолуние – самая магическая фаза, чтобы избавиться от преград, насытиться позитивом. Сделайте генеральную уборку в квартире, зарядитесь бодростью. Не жалейте себя в этот период. Не делайте косметические процедуры. Перед сном говорите: «Я спокойна, здорова и счастлива. У меня все хорошо. Я живу в гармонии с собой».

● Убывающая Луна – время очищения. Соберите ненужные в доме вещи, избавьтесь от них со словами: «Разрываю ненужные связи. Нет в моей жизни места вредному и бесполезному». Делайте отшелушивающие маски, посещайте парикмахера.

Милые женщины! Живите в гармонии со своим телом и природой. Будьте здоровы и красивы!

Адрес: Новоселовой Людмиле Леонидовне, 625001, г. Тюмень, ул. Мельзаводская, д. 6, кв. 45

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ КЕДР

Все хвойные деревья полезны и нужны. Но я предпочитаю кедр сибирский – это самый сильный хвойный антибиотик. Настои из кедра очищают весь организм даже при онкологии, нормализуют обмен веществ, укрепляют иммунитет, предохраняют организм от преждевременного старения и продлевают жизнь. Они снижают лишний вес при ожирении, холестерин в крови и уровень глюкозы в ней при диабете. Помогают при атеросклерозе, анемии, малокровии, усталости, шуме в ушах и потемнении в глазах, параличе, геморрое, фурункулезе, кожных заболеваниях. Кедр лечит заболевания легких – туберкулез, бронхит, кашель, астму, плеврит и пневмонию, болезни уха, горла и носа – ангину, ларингит, коклюш, гайморит, заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, ЖКТ, опорно-двигательного аппарата. Силе кедра подвластны все инфекции, воспаления мочеполовой сферы у женщин, аденома и простатит у мужчин.

3-5 ст. л. нарезанных веточек с хвоей (хвою нарезать вместе с веточками – на них кора и смола, они лечат) залить в термосе 0,5-1 л кипятка с огня, закрыть и оставить на ночь настаиваться. Заваривать нужно вечером и настаивать до утра в термосе со стеклянной колбой. Утром процедить и пить в течение дня вместо воды, желательно за 15-20 минут до еды или через 1 час после нее. Курс лечения – 1-6 месяцев: 30 дней приема настоев внутрь с перерывами на 2 недели после каждого месяца. Настои не держать на свету.

Такими же настоями или погуще делайте примочки и компрессы на грыжи, промывайте и сбрызгивайте раны, ссадины, язвы, полощите полость рта, гортани и носоглотки.. Делайте сидячие, лежачие и ножные ванны по 15-20 минут 1-2 раза в неделю при параличах, геморроях, суставных болезнях, простуде и воспалении. Я пью настой кедра из веточек с хвоей, когда нужно, при возникновении заболеваний, и это мне очень помогает избавляться от болезней.

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, 665318, Иркутская область, Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

Цитата

Чем больше человек проявляет любви, тем больше люди любят его.

Лев Толстой

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ?

Страшно болят все суставы, особенно ног. Наступать больно. Не знаю, чем вытравить паразитов. Никакие антибиотики их не убивают. Из-за них ноги и хрящи на руках распухли. Очень прошу, помогите!

Адрес: Пунинскому Антону Станиславовичу, 353423, Краснодарский край, г. Анапа, п. Уташ-2, ул. Зеленая, д. 23

С возрастом происходят изменения в опорно-двигательной системе, и в первую очередь страдают суставы. Причины могут быть разные. Например, последствия травм. Вспомните-ка, сколько раз в жизни вы разбивали колени! Да еще чрезмерные физические нагрузки, неполноценное питание, малоподвижный образ жизни... Но коварнее всего, пожалуй, паразиты. Причем к ним относятся не только гельминты (глисты). Есть и другие возбудители инфекции: грибки, бактерии, вирусы, простейшие. Они перемещаются с кровотоком и лимфотоком, оседают в суставной жидкости и мышцах. Из-за них суставы воспаляются, хрящи разрушаются. Такие заболевания чаще всего начинаются в возрасте 35-50 лет.

Иногда (чаще в начальной стадии) появляются ощущение жжения, а также хруст в суставах. Паразиты вызывают дефицит минералов и витаминов в организме, ощущение скованности в руках и ногах, а также хрупкость костей и всего связочного аппарата.

Вспомните еще и о том, как часто вы болели в детстве, юности, а потом не долечивались. Стафилококки, которые вызывают некоторые заболевания, остаются в организме. И потом они способны поражать суставы, а также сосуды, сердце, почки. Из-за них нередко развивается ревматоидный артрит. Возможно, именно в этом причина ваших бед. Даже если вы принимали много антибиотиков, стафилококк остается в тканях. Стоит переохладиться, простыть или переутомиться – и начинается воспалительный процесс в суставах. Ведь все эти инфекции, как и простой герпес, на который мы обычно не обращаем внимания, и вирусы краснухи, кори, а также микоплазма, хламидии в итоге приводят к сбою в иммунной системе. В перспективе – отеки, боли, стирание хрящей, деформация суставов.

Поэтому не надо затягивать с лечением. Советую поскорее обратиться к врачу. В первую очередь вам следует уточнить диагноз. Надо выяснить, из-за чего именно воспаляются суставы. Тогда можно будет правильно подобрать лекарство, а это самое главное в вашей ситуации.

Знайте, что в начале XXI века в арсенале ревматологов появились новые препараты. За них даже присуждена Нобелевская премия. И теперь есть возможность остановить разрушение суставных хрящей.

Кроме лекарств, вам показана лечебная физкультура. Только так можно остановить деформацию суставов и сохранить подвижность. Физиотерапия, скорее всего, противопоказана. А вот гирудотерапия (лечения пиявками) часто помогает снять воспаление.

Соблюдение диеты – то, что вам по силам. Придется ограничить сладкое, мучное, животные жиры. Ограничение соли тоже облегчает течение болезни. Переходите в основном на растительные продукты, цельнозерновые каши. Очень полезна рыба, так как она содержит жирные кислоты омега-3. И рыбий белок легче усваивается, способствуя восстановлению суставных тканей. Также для восстановления рекомендую льняное масло. Оно не очень приятно на вкус, зато полезно. Можно принимать и молотые семена льна. Только их нельзя долго хранить в виде муки, поскольку быстро начинается окисление. Вы можете измельчать семена в кофемолке 2 раза в день. На прием нужно 2-3 ст. л. Добавляйте такую муку в кашу или салат и сразу же съедайте.

В продуктах должно быть достаточно кальция, чтобы снять воспаление и защитить кости от разрушения (остеопороза). Включайте в рацион творог, сыворотку, ряженку, а также сыр, кунжут и сельдерей.

Имейте в виду, что назначаемые в подобных случаях лекарственные препараты плохо влияют на слизистую желудочно-кишечного тракта. Поэтому надо есть 5-6 раз в день небольшими порциями, по 150-200 г, и соблюдать питьевой режим.

Из напитков лучше употреблять зеленый или травяной чай. Вам полезны сборы, в которых содержатся тимьян, чабер, базилик, смородина, малиновые листья, полынь, бессмертник. Готовьте и витаминные чаи с шиповником, красной рябиной, калиной, и компоты из любых сухофруктов, только без сахара. Помните, что газированные напитки выводят кальций.

Вывод таков: не надо бояться паразитов, а надо их усмирить. Выполняйте все рекомендации и занимайтесь сезонной профилактикой.

ЦЕЛЕБНАЯ ГРЯЗЬ ИЗ ЛИМАНА

Расскажите, пожалуйста, о грязях из лимана. Как правильно ими лечиться?

Адрес: Ивановой Полине Ивановне, 353650, Краснодарский край, Ейский р-н, ст. Камышеватская, ул. Первомайская, д. 1

Уважаемая Полина Ивановна, лечебные грязи, как и минеральные воды и другие природные богатства, в народной медицине используют очень давно. Известно, что еще древние египтяне применяли грязи Нила для лечения. Имеются исторические свидетельства того, что римские цезари в знак благодарности богам за исцеление себя и членов своих семей строили храмы у минеральных источников и грязевых залежей. А в XVII веке лечиться грязями стали во Франции и Германии. В 1833 году стараниями доктора медицины Эраста Степановича Андреевского в России тоже была открыта «Лечебница грязных и песчаных лиманских ванн».

Что же такое лиман? По сути, это озеро, по каким-то причинам отделившееся от моря. В нем – своя жизнь. Чаще всего концентрация соли там



выше, чем в море. Соль сгущается, и свойства ее меняются под влиянием физических, химических и биологических процессов, происходящих в лимане. Рапа (грязь) – это донные осадки, которые образовались из остатков животных и растений под действием солей и микроорганизмов. У грязи своеобразный и довольно резкий запах, заметно отдающий сероводородом.

Лиманы обычно не очень глубокие, и грязь из них быстро подсыхает под воздействием солнечных лучей. Но лечебный эффект у нее хороший. Его изучают уже давно. Но окончательно секрет таких грязей еще не раскрыт. Тем не менее, твердо можно сказать, что они активизируют основные функции: кровообращение, дыхание, обмен веществ. Действие грязей зависит от индивидуальных особенностей организма и методов применения природного лекарства.

Грязь из некоторых лиманов постепенно снижает давление у больных гипертонией. Правда, во время процедур могут участиться пульс и дыхание. Кроме того, усиливаются потоотделение, мочеиспускание. Частицы грязи, содержащей ценные минералы, впитываются в кожу. В результате улучшается ее регенерация (восстановление). Также улучшается работа желудочно-кишечного тракта, снижается кислотность желудочного сока и успокаивается вегетативная нервная система.

Грязями можно лечить многие заболевания, но важно соблюдать основные правила. Прежде всего надо посоветоваться с врачом. Если у вас нет противопоказаний (онкологических, сердечных и некоторых других заболеваний), то можно проводить лечебные сеансы продолжительностью от 15 до 30 минут. Причем через 30-40 минут после еды, то есть не натощак. И лучше наносить грязь не на все тело, а местно, на больные места (по назначению врача). Например, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата – на кисти и локти, стопы и колени, плечевые суставы. Смывать грязь сначала только водой из лимана, а через час – пресной водой. Обязательно потом отдыхать, избегая переохлаждения. При неприятных ощущениях в области сердца сразу же все смыть и обратиться к врачу.

Эффект такого лечения зависит еще и от солнца. Самое сильное воздействие – в жару. Температура грязи должна быть не меньше 25 градусов. Но это переносят далеко не все. Грязь принимают и каждый день, и через день – все зависит от вашей сосудистой системы и других особенностей организма. После курса грязелечения его действие длится месяца 2. А здоровье в целом улучшается постепенно в течение полугода при комплексной терапии.

ЕСЛИ СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ МЕДЛЕННО

Уважаемая Галина Геннадьевна, хочется больше узнать про мое заболевание – брадикардию. Пульс бывает от 32 до 58, не более. Давление высокое, 170 на 102. Начинается все с вечера, а днем болезнь отступает. Лекарство помогает ненадолго. Врач сказала, что я буду лечиться до конца своей жизни. Подскажите, что делать!

Адрес: Бирюковой Галине Матвеевне, 456007, Челябинская обл., Ашинский р-н, г. Миньяр, ул. Центральная, д. 9, кв. 6

Уважаемая Галина Матвеевна, каждому человеку необходимо отслеживать и учитывать показатели, которые отражают состояние организма. И если что-то не так, вовремя обращаться к врачу.

К жизненно важным показателям относятся температура тела, артериальное давление, пульс. К примеру, мы привыкли к тому, что нормальная температура – 36,6°. Отклонение даже в 0,5 градуса уже ощутимо, и мы сразу принимаем какие-то меры. И если давление повышено в течение 5-8 часов, то необходима медицинская помощь. В норме оно 140/90 – 135/85. А вот с пульсом все не так просто. Его частота может зависеть от положения тела и от много другого. Есть еще и такие его параметры, как наполнение, сила удара. Об этом, кстати, мы уже подробно рассказывали в предыдущих выпусках газеты.

Итак, норма для взрослого человека – от 60 до 80 ударов в минуту. Снижение частоты сердечных сокращений до 60 и менее в минуту называется брадикардией. И самая неприятная ее причина, кроме переутомления, анемии либо других устранимых факторов, – запущенные болезни сердца. К ним относятся тромбы, нарушения электрической проводимости, миокардит, ишемия, атеросклероз коронарных сосудов и другие.

Надо отметить, что есть разные типы брадикардии. Например, она может возникать только во сне при глубоком дыхании. Специальное лечение требуется только при патологической брадикардии, которая возникает в результате нарушений проводимости сердца. Методы зависят от вида такого нарушения (анатомическое, гемодинамическое либо иное) и от того, какая часть сердечной мышцы поражена. Учитывая все это, врач назначает лекарства или (в тяжелых случаях) операцию.

Задача больного – соблюдать режим дня и рационально питаться. Из рациона лучше исключить цитрусовые. В них содержится вещество, которое блокирует действие некоторых препаратов, назначаемых в подобных случаях. А вот лук, чеснок, черемша, имбирь, красный перец, асафетида нормализуют сердцебиение.

Есть и народные средства, травы. При функциональной брадикардии, когда нет анатомических патологий, помогают тысячелистник, укроп, тмин. Они вызывают хороший мочегонный эффект, и сердцу становится легче работать. На 1 ст. л. сырья – 1 стакан горячей воды. Через 2 часа процедить и пить настой горячим по 1/3 стакана перед едой. Курс – от 2-3 недель, до получения стойкого результата.

Вам полезны ягоды боярышника, шиповника, заманихи, красной рябины. Залейте в термосе 1 ст. л. стаканом кипятка на 3-4 часа. Принимайте 3 раза в день по 1/3 стакана в течение недели, затем делайте перерыв.

Также рекомендую смешивать с медом свежие еловые и сосновые побеги, которые скоро уже появятся. На 1 стакан меда – 1 кг сырья. Убрать в холодильник и принимать по 1 ст. л. перед завтраком.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



От всех болезней нам полезней...



Возможна ли общая методика лечения всех или хотя бы многих заболеваний? Не торопитесь отвечать «нет». Конечно, все люди разные, и каждый больной болеет чем-то своим. Однако наше тело работает, следуя очень небольшому количеству законов, и если их учитывать, то методы лечения окажутся весьма сходными. Что же надо делать, чтобы сохранить здоровье на долгие годы, и в какой мере это зависит от нас самих? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-реабилитолог А.И. СТЕПАНЕНКО.

– Александр Иванович, в нашей прошлой беседе («ЛП» №21, октябрь 2014 г.) вы рассказывали о резервах нашего организма и программах выживания – биологических механизмах, которые человек должен время от времени «включать». Но зачем понадобилась общая методика лечения заболеваний?

– Программы выживания очень важны. Напомню, что «включает» их кратковременный и контролируемый выход человека на свой предел: эпизодические повышенные физические нагрузки, перегревы и переохлаждения, эпизодические излишества в питании и другие разовые перегрузки. Эта закалка дает нам возможность жить дольше и активнее.

Теперь по поводу общей методики лечения заболеваний. При всех индивидуальных различиях человеческий организм в своей жизнедеятельности следует весьма ограниченному числу законов. Почему это так, становится понятным, если мы вспомним, что в организме примерно сто триллионов клеток, и к каждой подходят нервные волокна, которые ветвятся на множество веточек, ниточек и т.д. И у каждой клетки – огромное количество рецепторов. Всем этим управляет нервная система. У нее две основные функции: проводящая (импульсы) и трофическая (питательная). Отдельный нерв представляет собой систему капиллярных трубочек, по которым в клетку попадают гормоны, энзимы, клеточные органеллы, питательные вещества и т.д. Это основа нашей жизнедеятельности. И если это все правильно организовывать, то можно заниматься восстановительными мероприятиями практически при любых заболеваниях. Именно это я и имею в виду, говоря об общей методике лечения заболеваний.

– Что же нужно делать?

– Прежде всего, следить за состоянием позвоночника и нервов, выходящих из него. Ведь когда нерв сдавлен, блокирован, клетки каких-то органов не получают питания и импульсов. Сначала пропадает питание, затем начинает атрофироваться орган, к которому идет этот нерв, а потом и сам нерв. Тысячи заболеваний связаны с тем, что идущие к органу нервы каким-то образом повреждены. Если же нервные волокна восстановить и осуществлять через них процессы стимуляции, то удается улучшать состояние органа, в частности кожи. Например, быстрее заживлять раны. А при нарушении хрящевой ткани в суставе можно путем стимуляции нерва, идущего к суставу, восстанавливать сам сустав, улучшать его питание, снимать боли. Более того, если добавить, например, микровибрации, то происходит дополнительный рост хряща.

Но я вовсе не предлагаю отказаться от традиционных лечебных практик. Любое заболевание можно лечить, используя наши методы как дополнительные. И вообще реабилитационные методы можно применять к любому человеку, у которого есть хотя бы незначительные отклонения от нормы.

– Какие методы вы используете?

– Самые разные. Остеопатические, мануальные, массажные, стимуляционные практики позволяют поправить положение тела и воздействовать на нервы, идущие к различным органам. Как нейрохирург с многолетним стажем я знаю, где что лежит, и могу использовать эти анатомические отношения в повседневной практике. По нервным волокнам идут различные импульсы: по одним – руководящие сигналы из центра (головного мозга), по другим – импульсы от периферии к центру, то есть всегда существует «диалог» между центром и периферией. Нам удалось его установить с помощью метода ксиметрии, который показывает состояние водной среды организма. Стимуляция представляет собой отправку в мозг импульсов (их параметры такие же, как у мозговых импульсов), а мозг в ответ посылает регулирующий сигнал в орган. С помощью таких спровоцированных мозговых воздействий активизируется работа нужных участков тела. Этот метод позволяет лечить ДЦП, эпилепсию, инсульт, другие тяжелые неврологические заболевания.

– О чем «беседуют» мозг и наши органы?

– Обычно мозг запрашивает орган о его состоянии, а тот отвечает – в виде низкочастотных сигналов (импульсов). Когда орган обращается к мозгу, это чаще всего крик о помощи, сигнал о том, что ему надо помочь. И тогда все окрестные органы пытаются ему помогать. Медиков это может вводить в заблуждение. Они видят, что какой-то орган перевозбужден, напряжен, в то время как он спасает другие органы, которые реально больны. Но его пытаются придушить, приглушить...

Возьмем, например, гипертонию. Гипертония – это всегда компенсация. При сгущении крови, агрегации



нужно повышенное давление, чтобы прогнать кровь по всем органам. Организм многих людей вынужден время от времени это делать, потому что у них нарушен капиллярный кровоток. Врачи снижают давление, чтобы не лопнул сосуд, но гораздо опаснее – снизить давление так, что прекращается местный кровоток и может возникнуть тромб. Много видных людей, особенно после диет или голоданий, умерли от тромбоза. Поэтому главная опасность – нарушение микроциркуляции крови.

Другой пример – повышение сахара крови у пожилых больных. Я считаю, что это благо, потому что капиллярный кровоток у них нарушен, а сахара все равно требуется достаточное количество, чтобы донестись до самой-самой периферии. И получается, что если сахара немного больше (в пределах 8-9 единиц), то люди с таким сахаром, если их не лечить, живут на 10-15 лет дольше, чем другие.

– Какой же из этого вывод?

– Вывод один: не уповать на лекарства, а пробовать хотя бы до поры до времени лечиться, учитывая законы тела, какими-нибудь наиболее простыми вещами. Это прежде всего восстановление схемы тела, чтобы кровообращение работало, а нервы не были зажаты. А вторая задача – это снижение тонуса осевой мускулатуры, потому что от повышенного тонуса идут и смещение позвоночника, и сдавления нервов, и много чего еще.

Повышается этот тонус по большей части самопроизвольно, а также при стрессах (они вызывают напряжение тела), при больших физических нагрузках, при разрывах мышц (например, в результате физической нагрузки без разминки), перегрузках или каких-то неподходящих упражнениях, не физиологичных, если люди не учитывают собственного состояния и своих физических особенностей.

– А каковы последствия?

– У спортсменов, когда они идут на пределе напряжения, всегда рушится иммунитет, порой до уровня СПИДа. То же самое происходило с молодыми людьми, которые начинали изучать сразу несколько иностранных языков с огромной скоростью методом суггестологии, предложенным в 1960-е годы в Болгарии Георгием Лозановым. Предел есть предел, и исчерпывать его нельзя.

Я нейрохирург, поэтому по старой памяти для меня находят всякие «чудеса» сосудистого характера. В основном страдают старательные люди, занимающиеся йогой, дыхательными техниками, медитацией. Поскольку их наставники далеко не всегда сами знают, что можно делать, а что нельзя, здоровье учеников оказывается под угрозой, и это для них нередко кончается плохо.

Для того чтобы человек был здоров, нужно его гармонизировать, чтобы у него были и физическая, и психическая активность, а главное – возможность восполнять резервы.

– Что конкретно надо делать?

– Прежде всего, полноценно питаться. Нормальный обед (жиры, белки, углеводы и пр.) повышает работоспособность на 86%. А всякие хитрые способы похудения обязательно нарушают обмен и устраивают какую-нибудь гадость организму.

Вегетарианство очень сильно ударяет по зубам, по половой системе, по костям – особенно у детей и подростков. Практика «не есть на ночь» противоречит природе. И лучше есть то, что ели предки, – тогда вам гарантирована долгая жизнь. Проверяли группу долгожителей, и у них оказались только два совпадающих параметра: никто из долгожителей никогда не голодал, и все имели 3-разовое питание. Все остальное могло отличаться.

Во-вторых, старайтесь нагружать себя физически, причем в рамках того, к чему вы привыкли. Ничего лишнего и сверх сил.

– Какие упражнения вы рекомендуете нашим читателям?

– Первое упражнение – для верхнего центра управления (он находится в области 6-7-го шейных позвонков). Положите, скажем, правую руку на левое плечо, а левой рукой опишите полный круг с максимальной амплитудой. Потом поменяйте руки. Теперь возьмите руками веревку или палку за концы и сделайте выкрут в плечевых суставах одновременно двумя руками: круг туда, круг обратно.

Второе упражнение, помогающее при всех обстоятельствах, – приседание. Старайтесь делать приседания глубокими, они улучшают работу сосудистой системы.

Третье упражнение – для пресса и мышц спины. Лягте на живот лицом вниз, ноги как-то зафиксируйте, и поднимайте и опускайте верхнюю половину туловища. Потом то же самое лежа на спине. Затем, опираясь на локти, поднимайте и опускайте ноги, делайте ими «велосипед» и «ножницы».

Мужчинам советую также отжимание от пола.

И при всех упражнениях важна опора на инстинктивную деятельность, как у маленьких детей…

– Что вы имеете в виду?

– Самое простое. Человек ложится на пол, переворачивается с боку на бок, кружится по полу, встает… Встать, лечь снова, и так десятки раз. Для большинства людей это не такая уж простая процедура. Но если уж вы продвинулись настолько, что легко встаете, то можно, встав, немножко попрыгать. Изумительное упражнение – прыжки со скакалкой.

И еще нужно помнить, что испокон веков человек танцевал. Если вы хотите максимально улучшить свои физические кондиции, потанцуйте вприсядочку. Но и просто свободный танец очень полезен.

Если же вам и этого недостаточно, берете веревочку и с напряжением начинаете ее растягивать, опустив прямые руки вниз. Потом постепенно поднимаете руки вперед и, наконец, тянете веревку, подняв руки вверх. Это статическое напряжение дает очень хорошую нагрузку. Его можно делать лежа или стоя, использовать в качестве зарядки и пр., потому что оно гармонизирует весь организм, нормализуется движение жидкостей тела, расслабляются мышцы спины. И очень хорошо, когда тело при напряжении начинает вибрировать.

10-15 минут выполнения этого простейшего комплекса каждый день – очень приличная физическая нагрузка, почти как пробежать стометровку. Она тренирует сердце и дыхание, позволяет поддерживать себя в хорошей физической форме.

Еще советую раза два в неделю заниматься каким-нибудь активным отдыхом: в теннис поиграть, хоть в настольный, сыграть партию в бильярд. А уж если есть стремление к физическим нагрузкам, то побегать, поплавать – вариантов много.

Беседовал Александр Герц

Ортосифон – родственник шалфея

У нас ортосифон тычинковый широко известен как почечный чай, который действительно способен исцелять почки. Тычинки похожи на кошачий ус, и это еще одно его название. Ортосифон принадлежит к тому же знатному семейству целебных трав, что и шалфей и базилик.

ЛЕКАРСТВО БУДУЩЕГО

Когда что-нибудь болит, невольно начинаешь мечтать о волшебной таблетке, которая одним махом избавит тебя от всех неприятностей. Вы не поверите, но для меня таким лекарством стал ортосифон.

Неполадки с почками у меня начались после пиелонефрита. А кроме того, были еще проблемы с печенью и желчным пузырем. Беспокоили отеки, одышка. Но явных поводов отправить меня в больницу врачи не находили. Вот тогда и попал в руки ортосифон. Подруга привезла с Кавказа большой пакет и посоветовала пить почечный чай от отеков. Сказала, что должен помочь.

По своему мочегонному действию он превосходит многие известные растения. Помогает почечный чай не только при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками. Выручит и при мочевых камнях, холецистите, цистите, подагре, сахарном диабете. Настой рекомендуется готовить следующим образом:

1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка и прокипятить на медленном огне 15 минут. Через час процедить и долить кипяток до первоначального объема. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

Лечиться настоем можно долго, так что я, не беспокоясь, принимала настой не один месяц. И вскоре заметила, что отступил холецистит, прошли боли в правом подреберье. Постепенно пропали одышка и отеки. Появились легкость во всем теле и здоровый аппетит. А ведь чем лучше себя чувствуешь, тем лучше настроение. Ты становишься активнее, и хочется сделать что-нибудь еще ради своего здоровья.

Вот такой он, ортосифон. Возможно, благодаря ему в будущем и появится волшебное лекарство от многих болезней.

Воронцова О.П., г. Новосибирск

КАК Я СПРАВИЛАСЬ С ЦИСТИТОМ

Впервые цистит у меня возник после сильного переохлаждения. Но я быстро вылечилась в больнице и на время почти забыла о нем. А года через два приступы участились.

Стало понятно, что болезнь перешла в хроническую форму. Одного лечения в больнице было уже недостаточно. И потому решила сама долечиваться, только не таблетками, а лекарственными травами.

Помогла смесь из листьев ортосифона и толокнянки. Такой чай превосходно дезинфицирует, очищает мочевой пузырь и мочевыводящие пути.

Надо взять 3 ст. л. смеси из листьев толокнянки и ортосифона (поровну). Залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 10-12 часов и процедить. Пить по 2 чашки в день в теплом виде.

Хороший эффект дают также смеси почечного чая с хвощом полевым, листьями березы и брусники. Такое сочетание усиливает действие каждого растения и ускоряет излечение.

Зуева Людмила, г. Иваново

АТАКА НА ГИПЕРТОНИЮ

У мужа гипертония проявлялась очень жестоко. Пришлось даже отказаться от работы и полгода провести под наблюдением врачей, чтобы не подвергать себя еще большему риску.

По мере снижения дозы лекарств появилась необходимость поддерживать здоровье народными средствами. Выручил ортосифон. Эта трава действует комплексно на весь организм. Снимает отеки разного происхождения, выводит вредные соли и благотворно влияет на сердце.

С вечера залейте в термосе 2 стаканами кипятка 2 ст. л. листьев ортосифона. Настаивайте всю ночь, а утром процедите. Пейте по 150 мл до еды 3 раза в день.

Муж принимал настой курсами по 20 дней с перерывом на неделю. Теперь пьет его только по необходимости, что бывает довольно редко.

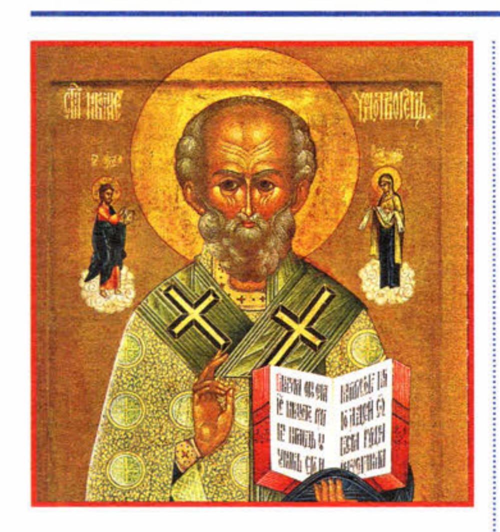
Данилова Виктория Александровна, г. Краснодар

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ОРТОСИФОН?

Почечный чай понижает уровень лейкоцитов, усиливает желчеотделение и секрецию желудочного сока. Эти его свойства используются при лечении почечной и сердечной недостаточности, подагры, диабета, мочекислого диатеза, гастрита с пониженной кислотностью и холецистита. Ортосифон избавляет от отеков, выводит из организма мочевину, хлориды и кислоты, облегчая работу не только почек, но и печени.

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!





ЛЮБИМЫЙ СВЯТОЙ

Очень часто среди моих друзей идет обсуждение – какому святому и в какой ситуации надо молиться. Но мне думается, что святые могут гораздо больше, чем предполагаем, что многие чудеса выходят за рамки какой-то «специализации»!

Так, например, считается, что прп. Сергий Радонежский помогает тем, кто не может справиться с гордыней, кто слаб в учении. Но скольким людям прп. Сергий помог обрести здоровье! Таких историй – огромное количество! Вот потому-то все, кто имеет возможность, спешат в Сергиев Посад для того, помолиться у его святых мощей! Но молиться можно и дома! Для искренней молитвы нет ни расстояний, ни преград!

Расскажу историю одной моей знакомой. Варвара была успешной в учебе: филфак МГУ, аспирантура. Но после защиты диссертации она не могла найти работу. Батюшка храма, который посещала Варвара, благословил ее ежедневно читать акафист прп. Сергию. И что вы думаете? Вскоре ей предложили преподавать в Свято-Тихоновском университете. Надо ли говорить о том, как Варвара была рада! Потом Варвара вышла замуж. Затем – декретный отпуск, рождение малыша. После появления ребенка Варвара была уверена, что сможет работать и дальше. Предполагала, что днем ухаживать за малышом будет бабушка. И тогда она, Варвара, сможет продолжить преподавательскую деятельность в университете. Дополнительные средства молодой семье очень нужны были! Но бабушка не смогла приехать...

И тогда Варвара, вспомнив, какую силу имеет акафист прп. Сергию, начала молиться. День проходит, второй... И вдруг ей позвонили из института и предложили удаленную работу, т.е. работать дома – писать статьи, проверять студенческие работы. Так Варвара еще раз убедилась в том, какую силу имеет молитва.

Науменко И.Д., г. Малоярославец

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ДОМА

Недавно была у подруги в гостях. Катя рассказала, как съездила в Новгород и как много интересного узнала! Похвасталась и приобретенной там иконочкой. Называется она «Знамение». Катя сказала, что эта икона, как и образ Божией Матери «Семистрельная», защищает дом от людей со злыми помыслами. Недоброжелатель или полностью откажется от визита в ваш дом, или сократит свое пребывание у вас в гостях до минимума.

«А у тебя уже что-то изменилось?» – поинтересовалась я. «Да, – ответила Катя. – Назойливая соседка, постоянно просившая в долг то крупу, то хлеб, то еще что-нибудь, стала приходить все реже и реже».

Жук А., г. Александров

ЛЕКАРСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

В прошлом году удалось побывать в Варлаамо-Хутынском монастыре. Ту местность в старину называли «Хутынь», т.е. худое место, потому что там обитала нечистая сила. Но святой, пришедший туда, сделал это место благодатным. Его звали Варлаамом.

В монастыре хранятся святые мощи прп. Варлаама. Я обратила внимание, с каким трепетом люди подходят к ним. Все задумчивы, неторопливы. И была особая тишина – «звенящая»... Многие стояли на коленях, молились. А я находилась в сторонке, размышляла. В полной мере осознала, как устала душа от суеты. И вдруг почувствовала, будто ветерок коснулся меня. А потом – легкость во всем теле! Словно камень с души упал – тяжелые думы исчезли, на душе стало спокойно. Я тогда подумала: «Бывает же такое!»

Вернувшись домой, поняла, что это был не минутный взлет. Произошел какой-то переворот – настроение и взгляды на жизнь изменились, я распрощалась с депрессией. С той поры больше никогда не принимала лекарства. А многие люди получают помощь от прп. Варлаама при физических недугах. Нам рассказали, как у одного юноши была гангрена, врачи предложили сделать операцию. Тот приехал в Хутынь, жил при монастыре, молился у мощей святого – и получил исцеление. Такие чудеса, конечно, происходят нечасто, но все-таки бывают…

Евукина С.О., г. Белогорск

ЧУДО ЧУДНОЕ, ДИВО ДИВНОЕ...

Вот мы и в Серпухове. Здесь, на разных берегах Нары, напротив друг друга, величественно возвышаются здания древних монастырей – Высоцкого и Владычного. Красиво! Дух захватывает!

Побывали во Владычном монастыре, затем пришли в Высоцкий. Покровский храм монастыря заполнен до отказа. Литургия давно закончилась. Скоро будет молебен «Неупиваемой Чаше» – все собравшиеся как раз ждут его.

Икона находится напротив входа, к ней тянется длинная очередь желающих прикоснуться к святыне. За стеклом киота висят тяжелые гроздья золотых колец и крестиков – это благодарственные подношения. Я слышала, что чудотворная икона «Неупиваемая Чаша» славится исцелением тех, кто пристрастился к алкоголю. А нам она помогла в разрешении жилищной проблемы – мы с мужем получили квартиру! Были рады! И теперь вот приехали поблагодарить за «чудо чудное, диво дивное» (это – цитата из одной сказки).

Прозвучали молитвы молебна. Пауза. Можно уходить, но никто не спешит. Наконец, люди начинают расходиться. Обращаю внимание на худую женщину с изможденным лицом. Выйдя из храма, она зарыдала. Я останавливаюсь, спрашиваю: «Вам помочь?» Та отрицательно качает головой. Говорит: «Я от счастья. Вы не представляете, какая я счастливая! Моя внучка перестала употреблять наркотики. Я так молилась об этом. Спасибо Царице Небесной! Слава Богу!»

Оркина Екатерина, г. Москва

ГАРМОНИЯ, УДОВЛЕТВОРЕНИЕ И ЛЮБОВЬ

Именно эти три понятия являются краеугольными камнями здоровой, долгой и счастливой жизни. Так говорил американский мистик Эдгар Кейси.

Прорицатель, ясновидящий и целитель утверждал, что назначение человека – духовное развитие. И в первую очередь следует помнить, что тело – храм духа. Человеку нельзя стоять на месте, ему нужно постоянно самосовершенствоваться.

Дело в том, что здоровый образ жизни всегда сводился к нескольким заповедям, например: не переедай, не жадничай, двигайся, не унывай. Но этого мало, насколько я понимаю. В многочисленных книгах о пророчествах Кейси мне встретились вполне конкретные рекомендации, которые помогают подготовиться к достойной старости. К такой, которая не станет последней остановкой в конце жизненного пути. Для этого необходимо:

- постоянно поддерживать здоровье, то есть вести здоровый образ жизни, вовремя обследоваться;
- стремиться к равновесию умственной и физической деятельности;
- строго соблюдать дисциплину эмоций. Кейси, например, говорит, что гнев – это болезнь мозга;
- воспитывать в себе побуждения к полезной жизни;
- вырабатывать умение давать и получать любовь и дружбу;
- разумно приспосабливаться к обстоятельствам жизни.

Как видите, ничего нового. Просто нам стоит почаще вспоминать простые житейские истины, реально оценивать свои желания и возможности.



Приведу напоследок совет Кейси: «Готовься к настоящему. Чтобы ты обретал с годами только зрелость. Ибо человек молод, если не стареет душой и если имеет цель. Будь милосерден. Будь дружелюбен. Будь нежен, если хочешь оставаться молодым».

Новиков Виктор Филиппович, г. Архангельск

КАК ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ ЛИЦУ

Всего 3 совета помогут вернуть молодость лица, сделать его красивым и свежим.

- Чтобы увлажнить кожу лица, с утра замените обычное умывание легким массажем. Используйте для него кубик льда, который приготовьте из отвара лекарственных трав: ромашки, липового цвета и календулы. Залейте 2 ст. л. сухой смеси 2 стаканами воды, доведите до кипения, дайте настояться 20 минут и процедите.
- Если кожа на лице шелушится, залейте 1 ч. л. измельченных цветков липы 100 мл холодной воды и доведите до кипения. Потом дайте настояться 15 минут. Отвар процедите и размешайте в нем 1 ч. л. меда. Протирайте им лицо утром и вечером в течение недели.
- Не реже 2 раз в неделю делайте омолаживающие маски. Например, такую: 1 ч. л. морской соли, по 1 ст. л. творога и сметаны. Тщательно все перемешайте и нанесите на очищенное лицо. Держите маску 15-20 минут, затем смойте ее сначала теплой, а после холодной водой. Теперь – крем.

Мне нравятся рецепты масок, которые публикуют в этой рубрике. Чем они разнообразнее, тем лучше. Главное – делать хотя бы что-то полезное для себя.

Степанова Валентина Сергеевна, г. Волхов

ПОДРУЖИТЕСЬ С ЛОФАНТОМ

Кого ни спрошу, никто, за редким исключением, не знает, что за растение такое – лофант. Между тем не зря же в народе его называют сибирским женьшенем.

Известно два вида лофанта – анисовый и тибетский. Оба обладают практически одинаковыми целебными свойствами. Найти их можно у пчеловодов, поскольку растение прекрасный медонос. Знаю также, что его выращивают и для того, чтобы улучшить экологию своего участка. Рядом с грядкой, где он поселился, и дышится легче. Проходят боли, улучшается настроение. Побыв в обществе этого волшебника некоторое время, вы почувствуете себя бодрым, отдохнувшим, сильным и даже помолодевшим. Секрет – в фитонцидах, летучих эфирных маслах, которыми он богат.

Одно из главных свойств лофанта – защита всей иммунной системы. Он обладает способностью замедлять процессы старения. Также применяется в качестве тонизирующего и общеукрепляющего средства благодаря обилию витаминов, фитонцидов и биологически активных веществ.

Возьмите 2 ст. л. цветков и сухих листьев лофанта. Залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой, добавляя мед.

Когда я сильно устаю умственно и физически, сначала держу ноги в приятно горячей воде минут 15. Затем пью настой лофанта и ложусь спать. Утром – будто заново родилась. У лофанта очень много полезных свойств, и они делают его помощником долгожителей.

Остроумова Вера Александровна, г. Липецк

«ТЕЛЕФОННАЯ БОЛЕЗНЬ» ШЕИ

Недавно разговаривала со знакомым врачом-неврологом, который специализируется на болезнях позвоночника. Он сказал, что в последние годы у молодых людей и даже детей сильно увеличился процент искривлений шеи.

Причем, по его словам, это происходит почти во всем мире, и специалисты бьют по этому поводу тревогу. И даже определили, кто является главным виновником – всевозможные устройства для игр и сообщений, то есть современные телефоны и планшеты.

После встречи со знакомым я возвращалась домой в метро. И в вагоне обратила внимание – раньше просто не замечала, – что половина людей стоит со склоненной головой, уткнувшись в экраны. Кто играет, кто что-то читает, другие печатают, наверное, общаясь с друзьями. То же самое на улице – иногда идет молодой человек и, вместо того чтобы смотреть по сторонам или прямо, тоже весь в своем телефоне. От такого пребывания в одной и той же позе в течение большей части дня не только портится зрение, но и происходит искривление позвонков, развивается сутулость.

Пока ребята молодые, они этого, может быть, не будут замечать. Но с возрастом это даст серьезные проблемы, ведь через шею к голове проходят кровеносные сосуды и нервы. Уже сейчас не раз встречала парней и девчонок, которые в 20 лет глотают таблетки от постоянных головных болей.

Дело тут не только в плохой экологии и обилии химикатов в еде. Свою лепту вносит и искривленная шея, от которой страдает кровоснабжение мозга. А потом придут и другие болячки – раннее снижение памяти, проблемы с глазным давлением, гипертония.

Запрещать общение с телефонами и компьютерами нет никакого смысла, для молодых людей они уже стали частью образа жизни. Но нам, родителям и бабушкам с дедушками, нужно объяснять детям, что необходимо заботиться о своем здоровье уже с раннего возраста.

Самая простая рекомендация – каждые 10 минут отрываться от экрана и разминать шею. Сделать несколько поворотов, размять руками мышцы, покрутить плечами. А если приходится по работе или ради удовольствия долго находиться перед своим устройством, надо держать его так, чтобы голова не была постоянно склоненной вниз.

Вот я везде пишу «молодые», «дети». Но только сейчас и взрослые и даже пожилые люди сдружились с телефонами сверх меры. У меня соседка по даче, бегая по участку, прижимает свой мобильник к плечу, занимается делами и подолгу разговаривает. А потом жалуется, что шея и голова болят. Так что эти советы будут полезны для всех.

Терехина С.Д., г. Санкт-Петербург

ГРИБОК ЗА 3 ДНЯ НЕ ЛЕЧИТСЯ!

Те, кто сталкивался с грибком на ногтях, знают, что лечить его нужно долго и упорно. Неважно, народными средствами или теми лекарствами, что прописал врач, но меньше чем за месяц в лучшем случае, и год, если грибок запущенный, от него не избавишься. Споры грибка и его нитки проникают глубоко в ноготь, и вытравить их оттуда быстро не получится. Читала, что ноготь полностью обновляется как раз за 1-2 месяца, так что рассчитывать на более скорое излечение не стоит, особенно если вы занялись этим, когда ноготь уже начал чернеть и толстеть.

Однако все равно иногда встречаешь рекламу, в которой обещают лечение грибков за 3 дня. У меня знакомая на такое объявление клюнула – дерматолог ей сказал, что нужно каждый день обрабатывать ногти и ходить на процедуры, и то гарантировал результат не раньше чем через полгода. А тут всего 3 дня! Дали ей какой-то лак, потерли ноготь пилкой, за что взяли немалые деньги.

Эффекта от этого никакого, мошенники только развели руками и сказали: «Тяжелый случай, нужно вот у нас еще такие витамины и добавки купить, и мазь вот такую, на экзотических травах». Хорошо, у нее ума хватило не выкладывать за такое «лечение» чуть ли не половину зарплаты.

Всегда хочется быстрого результата, возиться с лечением и дисциплинировать себя тяжело. Но в случае с ногтевым грибком волшебных средств не бывает. Так что не расслабляйтесь и не кормите мошенников. Они зарабатывают на нашей вере в чудеса и, кроме вреда нашему здоровью, ничего не приносят.

Тяглова Л.М., г. Екатеринбург

ГЛИЦЕРИН СУШИТ КОЖУ!

Несколько лет назад мне попалась на глаза книжка, в которой рассказывалось про полезные свойства глицерина. Я, конечно, про него знала – он есть в составе многих увлажняющих кремов и мыла. Но тут, прочитав рецепты, стала использовать его практически в чистом виде, добавляя иногда ароматические масла и настои. У меня кожа сухая, и глицерин стал настоящим спасением.

После его применения кожа на лице и руках действительно становилась мягкой, как шелк, не шелушилась. Это меня очень радовало. Но потом, через какое-то время, я стала замечать, что сухость не только вернулась, а стала даже еще сильнее, особенно на щеках и лбу. На тот момент ничего, кроме глицерина, я не использовала. Аллергии на него не бывает, так что я решила найти другие статьи про это вещество и узнать, не кроется ли причина в нем. И узнала интересный факт, который очень важно учитывать, применяя в косметических средствах глицерин.

Его молекулы очень хорошо притягивают воду, поэтому он и дает такой отличный увлажняющий эффект. Но есть огромное «но»! Это работает только в том случае, если в воздухе большая влажность, потому что иначе глицерин начинает оттягивать воду из кожи, наоборот, пересушивая ее! Встретила цифру 65% – это та относительная влажность, при которой глицерин перестает работать как увлажнитель.

То есть летом, в жаркую погоду, или зимой, когда в комнатах сушь из-за отопления, глицерином ни в коем случае



пользоваться нельзя. Или добавлять его в косметические средства в очень небольших количествах. Есть и такой совет – смешивать его с водой, в которой он хорошо растворяется, и уже этой смесью обрабатывать сухую кожу.

Грушенко Ирина Коснтантиновна, Брянская обл., г. Новозыбков

ВРЕДНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ЯЧМЕНЯ

Весной и в начале лета многие жалуются на появление на веке ячменя. Это неудивительно – иммунитет ослаблен, воздух, после того как просохла земля, пыльный. Способствует воспалению и прикосновение к лицу и глазам грязными руками, что нередко случается во время дачных работ.

Ячмень – заболевание неопасное, и с ним можно быстро справиться, если лечить правильно. Есть побольше витаминов, делать примочки с лекарственными травами (ромашка, василек, очанка), использовать специальные капли и мази. Но можно превратить ячмень в настоящую проблему, если прислушиваться к глупым и опасным советам, которые нанесут сильный урон глазам. Вот лишь несколько таких рекомендаций, которым ни в коем случае нельзя следовать.

- Никогда не выдавливайте ячмень, даже если он созрел. Он должен вскрыться сам, и тут надо сразу промыть глаз. Выдавите – и разнесете инфекцию по всему веку или, что еще страшнее, она попадет в кровь.
- Не прижигайте его спиртом, зеленкой, чесноком и прочими ядерными средствами. Кроме ожога слизистой или даже роговицы, вы ничего не добьетесь – ячмень, может, подсохнет, но инфекция никуда не денется.
- Не надо греть ячмень, вопреки популярному совету. Он может вскрыться не наружу, а внутрь, и вызвать заражение крови.
- И уж самые варварские способы – лить на глаз мочу, свежий чесночный сок, различные настойки, смазывать слюной. Хотите получить хроническую инфекцию и сильнейший ожог – добро пожаловать!

Брянцева Людмила Сергеевна, Ленинградская обл., г. Тихвин

КОГДА НАВРЕДИТ ПРИМУЛА

Хочу написать про примулу весеннюю, одну из первых трав, которая появляется после таяния снега и при этом обладает немалыми лекарственными свойствами. Ею лечат авитаминоз, кашель, упадок сил, нервы, головные боли, ревматизм. Молодые листья примулы можно добавлять в салаты и супы – у них приятный свежий вкус.

Обычно везде пишут, что у этого растения нет вообще никаких противопоказаний, и употреблять ее можно всем и каждому. Но что же тогда это за лекарство, если лечит так хорошо и при этом никак не вредит?

Вон даже у обычного аспирина в инструкции целый список. Потому невозможно так, чтобы сильное лечебное средство совсем никому не вредило. Нужно только поискать информацию.

Есть такие «подводные камни» в лечении и у листьев примулы.

- Зелень и цветки примулы полезны для пищеварения, потому что усиливают выработку желудочного сока и обладают мягким желчегонным средством. Это хорошо, но, с другой стороны, при язве и гастрите с и без того повышенной кислотностью с примулой нужно быть осторожными.
- Она успокаивает нервы и помогает бороться с бессонницей. Только в некоторых ситуациях, например, если вам предстоит ехать на машине, лучше примулу не принимать, так как она может слишком расслабить.
- Самую большую осторожность нужно соблюдать во время беременности, так как средства на основе примулы могут стимулировать сокращения мышц матки.
- Наконец, не так уже редко встречается аллергия на это растение. Она проявляется зудом, кашлем, насморком. В таких случаях нужно отказаться от лечения.

Конечно, по сравнению со многими другими растениями, примула безопасна, но все же говорить, что совсем, нельзя.

Уверов И.С., Костромская обл., г. Шарья

ВЕСЕННИЙ ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ

Жду не дождусь, когда на даче появится мой первый урожай – розовые сочные черешки ревеня. Это самый ранний источник витаминов, который можно собирать, когда никаких ягод, зелени и овощей еще и в помине нет.

А уж сколько пользы в его стебельках! Яблочная и щавелевая кислоты нужны для здоровья печени. В них полно аскорбинки и других витаминов, но самое главное – ревень является чемпионом среди растений по содержанию витамина К, который очень нужен не только для профилактики остеопороза и здоровья костей. Именно этот витамин защищает от разрушения оболочки нервных волокон и предотвращает развитие разных нервных болезней, в том числе склероза и Альцгеймера.

Ревеня у меня растет много, ему отданы все задворки и грядка за теплицей – растение не привередливое, хорошо переносит тень. К тому же многолетник, так что весной, как только пригреет солнышко, сразу же пускается в рост. Из молодых черешков я варю компот и кисель – не зная, можно подумать, что они сделаны из слив. Еще пеку пироги с ревеневой начинкой, добавляю его для кислинки в щи и борщ. В прошлом году приготовила закусочный пряный салат, рецептом которого поделилась знакомая. Получилось очень вкусно! Салат можно добавлять к гарнирам и просто класть на хлеб.

Понадобится 300-400 г молодого ревеня, очищенного от кожицы и нарезанного на сантиметровые кусочки, средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. натертого корня свежего имбиря, по 1/3 стакана сухого белого вина (можно заменить разбавленным яблочным уксусом) и изюма без косточек, 3-4 ст. л. сахара или меда, немного соли, перца, 1 ст. л. растительного масла. В сковороде на масле потушить лук, чеснок, имбирь, посолить, через 5 минут добавить вино и изюм, довести до кипения, всыпать сахар и, помешивая, начать добавлять ревень. Тушить на среднем огне сначала без крышки 10 минут, а потом еще под крышкой до тех пор, пока ревень не станет мягким. Снять с огня.



Салат хорош и в теплом, и в холодном виде. Если вам нравится поострее, добавьте красного перчика и прочих приправ.

Зимина В.К., г. Ростов-на-Дону

УСПОКАИВАЮЩИЙ ЧАЙ

Каждую весну на даче я ежедневно завариваю и пью вкусный, ароматный чай, полный витаминов и очень полезный для нервной системы и сердца. Он успокаивает, возвращает хороший сон, поднимает настроение.

Для него сначала делаю основу – на сухой сковороде обжариваю небольшую горсть овсяных или рисовых зерен до золотисто-коричневого цвета. После чего засыпаю их в большой заварочный чайник, кладу в него несколько листочков земляники – они появляются зелеными прямо из-под снега, по 1-2 листика примулы и фиалки. Все это заливаю кипятком, заворачиваю чайник в полотенце и даю настояться 20 минут.

В чашку добавляю мед или ложку варенья, а вместо печенья и булочек пью чай с сушеными ягодами – курагой, черносливом, черникой и рябиной. Если есть, в напиток можно добавить сухой мяты или мелиссы, для аромата и еще большего эффекта.

Самойлова Галина, г. Владимир

ТОЛОКНО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Подарила внуку-школьнику большую книгу с русскими пословицами и поговорками. Он ее листал и вдруг спросил меня: «Бабушка, а что такое толокно? Вот тут говорится про него, что оно спорое кушанье, замеси да в рот неси. И еще – что это сладко и сытно». Я ему рассказала про этот замечательный продукт, который раньше был популярен, а сейчас както подзабылся. Пошла в магазин, нашла там пачку с толокном, купила и приготовила внуку кашу, напекла ватрушек, посыпанных толокном, – ему очень понравилось, и теперь он и маму свою, которая сама с удовольствием вспомнила вкус детства, просит готовить толоконные блюда.

Толокно, как и говорилось в той пословице, не только вкусно, но и сытно, споро и очень полезно. Производят его из овса, реже из ячменя, поэтому в нем сохраняются все свойства этих круп, но в процессе приготовления – проращивания, сушки – появляются и дополнительные преимущества. В толокне достаточно много натурального сахара, потому у него сладковатый вкус. Но сахар усваивается медленно, не дает резких подъемов в крови, так как в нем много клетчатки. Есть в толокне белки, много кальция и фосфора, витаминов группы В. Продукт этот считается диетическим, полезным для питания больных и тех, кто восстанавливается после недугов. В справочниках прочитала, что его рекомендуют тем, у кого есть излишки холестерина в крови, имеются проблемы с желчным пузырем и печенью, при малокровии и нервном истощении. Благодаря витаминам группы В употребление толокна помогает улучшить состояние кожи и волос.

Тем, кто худеет и устраивает разгрузочные дни, можно один из них делать на толокне. Для этого совет такой: стакан толокна залить 2,5 стакана теплой воды, хорошо перемешать и оставить настаиваться на ночь. На следующий день разделить на 6 порций и съедать их каждые 6 часов. Для вкуса можно добавлять немного сушеных фруктов,

ягод, чуть-чуть меда. Из толокна готовят кашу – очень быструю и сытную. Я, когда была молодой мамой, частенько ее делала для дочки, ведь тогда не было всяких быстрых смесей. А толокно найти не трудно, да и педиатр его советовала. Размешивала несколько ложек в горячем молоке, давала постоять минут 10, добавляла сливочного масла и меда – и вкусная кашка была готова. А еще из него можно делать печенье на скорую руку – рецепт я разыскала в своих старых записях, и теперь снова его пеку.

0,5-килограммовую пачку толокна смешать с 1 яйцом и пачкой растопленного масла, добавить измельченных орехов или семечек, 1 ч. л. сахара, по щепотке корицы и гвоздики. Выложить ложкой на противень и запечь в духовке. Сверху можно украсить сахарной пудрой.

К счастью, толокно до сих пор производят и цена на него вполне доступная, так что сходите в магазин и купите пачку-другую этого полезного продукта.

Сумарина Т.В., г. Кострома

ДИЕТА ДЛЯ ТРЕПЕЩУЩЕГО СЕРДЦА

Хочу дать несколько диетических советов тем, у кого, как и у меня, случаются приступы тахикардии. Они подойдут и людям с другими болезнями сердца. Я собирала их из разных книг, статей, интервью врачей, советовалась сама с кардиологами. И самое главное, опробовала на себе и могу сказать, что они действительно помогают – приступы убыстренного сердцебиения если и случаются, то намного реже и не такие сильные.

- Никогда не переедайте – если желудок полный, то и сердце работает с большой нагрузкой. Выходите из-за стола так, чтобы быть слегка голодными. Советую уменьшить свои порции на 20% – я так и сделала. Это полезно и для сосудов, и для пищеварения, и, само собой, для фигуры.
- Чтобы не объедаться, ешьте не 3, а 5-6 раз в день, но понемногу. Это питание еще называют дробным. Специалисты по питанию советуют за раз съедать не больше еды, чем может поместиться в сложенные лодочками ладони.
- Уберите из рациона все вредные для сердца продукты. Но чтобы от этого не страдать, иногда и понемногу себе их позволяйте, например в выходные и по праздникам. Это касается сдобной выпечки, пирожных, жареного мяса, копченостей, майонеза и прочих жирных соусов. Вообще, лучше взять за принцип не есть ничего, что сделано на заводах неизвестно из чего и с добавками всякой химии. Хочется вредненького – лучше купите кусок мяса и закоптите или запеките сами.
- Поменьше натрия – он нам необходим, но в небольших количествах, потому что иначе вымывается калий, без которого сердцу тяжело. А натрия много в соли и пищевой соде. То есть солености и выпечку на соде нужно сильно ограничить.
- Под полный запрет попадают крепкий алкоголь (иногда можно совсем немножко красного сухого вина), кофе, черный чай. Вместо этого пейте «кофе» из цикория и ячменя, слабый зеленый чай и побольше компотов и морсов, но без добавления сахара. Очень полезный для сердца напиток – отвар шиповника. Его нужно выпивать хотя бы стакан в день. Можно добавлять и другие сушеные ягоды – барбарис, чернику, смородину, бруснику.
- Каждый день съедайте хоть горсть свежей зелени и овощей. Вообще упор делайте на растительные продукты – капусту, свеклу, морковь, салатные листья. Картошку – только запеченную или отварную в мундире. На гарнир, кроме овощей, можно крупы, особенно пшено, гречу, ячневую, перловку. А вот белый шлифованный рис лучше ограничить.
- Мед и сухофрукты – лучшие друзья сердца. 1 ст. л. меда и несколько ягод кураги или чернослива каждый день – обязательное условие.
- Ежедневно съедайте, добавляя в готовые блюда, по 1 ст. л. льняного масла – в нем содержатся вещества, очень полезные для сердца и сосудов. Другие нерафинированные масла тоже можно, но только не для жарки. Сливочное масло – 2-3 раза в неделю кусочком не больше 1 ч. л. в готовые блюда.

А вообще доктора говорят, что для сердца главное – умеренность во всем, в том числе и в еде. Если убрали продукты, которые однозначно вредны (соленья, копчености, жирное), то остальное можно все, но в разумных количествах.

Тяглова С.Т., г. Мурманск

Чудесный лекарь у ворот



Грецкий орех одним из первых дарит нам лекарства. Уже в мае его листья наполняются целебной силой. Скоро появятся и орешки, которые полезны не только в спелом виде. Обо всем этом вам подробно расскажет К.И. Доронина. Те, кому повезло иметь такое чудо-дерево, могут справиться с атопическим дерматитом, экземой, эндокринными и многими другими заболеваниями.

ЗАПУЩЕННЫЙ ДИАТЕЗ

Настеньке было года четыре. Ее принесла на руках мать-одиночка Полина, которая работала на железнодорожной станции.

Девочку не принимали в садик, потому что все ее тело было обсыпано болячками. До такой степени, что ночью она засыпала лишь на несколько часов и только согнувшись, опираясь на коленки и локти. В наше время такая болезнь называется экссудативно-катаральным диатезом, или атопическим дерматитом. Лечат ее и сейчас с трудом. Так вот, в бараке, где жила Полина, соседи устали от ночных криков ребенка. Но люди тогда, после войны, отличались состраданием. Помогали Полине, как могли. И кто-то из сердобольных женщин направил несчастную мать к моей бабушке.

Без слез невозможно было смотреть на малышку. Затравленный взгляд, обметанные болячками ярко-красные губы, покрытые кровоточащими трещинами. «Оставь дочку у меня, Полина, – сказала бабушка Елена. – Не бойся, через неделю заберешь здорового ребенка. Ступай, работай спокойно».

НАШИ ЦЕННЫЕ ЗАПАСЫ

Как сейчас помню: разгар лета, неделя до Ивана Купалы, зеленое море овса... И деревце грецкого ореха, посаженное мною у ворот. Уже третий год оно плодоносило. Только вчера мы нарвали ведерко недозрелых орехов. До полуночи я их разрезала на маленькие дольки, и руки так и не отмылись, были темно-коричневыми от сока. Потому что мы с бабушкой готовили из них настойку на самогоне. Еще растирали орехи в кашицу с нутряным свиным салом, чтобы получилась мазь от экземы, золотухи, разных ран. Также засыпали их сахаром для страдающих от болезней желудка, печени, почек и для туберкулезников.

Молодые листья с веточками заготовили еще в конце мая. Они сушились на чердаке. А глубокой осенью, когда дерево засыпало на зиму, осторожно выкапывали отростки от его корней в радиусе трех шагов от ствола. Бабушка знала, какие брать корешки, чтобы не навредить дереву. И кору сушили для порошков против глистов и красной волчанки. Чудесный лекарь – мое ореховое дерево!

БОЛЕЗНЬ ИЗГНАЛИ НАВСЕГДА

Сначала бабушка Елена приготовила отвар. Взяла по 2 стакана зелени овса с колосьями молочной зрелости и майских листьев грецкого ореха вместе с веточками. Воды – немного, чтобы отвар получился густой. Варила минут 10 после закипания. Затем остудила и чуть тепленьким вылила в деревянное корыто вместе с сырьем. Постелила туда мешковину, сделанную из крапивного волокна, и положила на нее обнаженную полусонную девочку. Укрыла такой же мешковиной и поливала ребеночка из ковша тем отваром, рассказывая свои сказки.

Минут через 40 бабушка укутала ее простынкой, промокнула и напудрила все тело ликоподием – пыльцой плауна-баранца. Потом дала жидкой манной каши, сваренной на козьем молоке. А через полчаса напоила настоем: листья черной смородины и грецкого ореха, календула, череда – поровну. На 1 ст. л. сбора – 400 мл кипятка. Настоять ночь, процедить и пить по 100 мл 4 раза в день перед едой.

Надев на девочку мою ночную сорочку, бабушка уложила ее в постель. Та по привычке устроилась в своей обычной позе – на коленках и локотках. Но уже через час спала на животе, раскинув ручки.

Неделю пробыла у нас Настя. Дважды в день принимала ванны то с отваром из ореховых листьев и овсяной соломы, то с чередой (попеременно). Днем – мазь из очищенного керосина, мела и сливок, на ночь – солидоловая. А незадолго до сна – уголь с касторкой.

Полина забрала дочку уже чистенькой. Моя бабушка дала ей с собой узелок с травами, мазями, кульком еловых углей и касторовым маслом. Сказала, что уголь с касторкой ребенку надо принимать на ночь 40 дней, а также настой и ванночки 1 раз в день по указанным выше рецептам.

Слава Богу, Настенька больше не болела. Она росла на наших глазах красивой и доброй.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГРЕЦКИЙ ОРЕХ?

Это могучее дерево – настоящая кладовая здоровья. В ядрах орехов – жирные масла, углеводы, соединения железа, кобальта, серебра и золота. Всего не перечислишь, ведь это одни из самых полезных орехов!

В народной медицине очень ценятся и его листьях, и околоплодники, которые остаются, когда спелые орешки освобождаются от своих «гнезд». В них содержатся флавоноиды, дубильные вещества, алкалоиды, эфирные масла. Много витаминов Е, С, группы В, каротиноидов, а также важных микроэлементов.

Для лечения листья заготавливают в мае. Они снимают воспаления, заживляют раны, гонят паразитов. Кроме того, средство вяжущее, улучшающее аппетит, пищеварение и обмен веществ. Снадобья из листьев полезны диабетикам в дополнение к основному лечению, поскольку регулируют уровень сахара в крови. А еще они очищают сосуды и кровь. С их помощью при упорном труде хорошо поддаются лечению атеросклероз, золотуха, диарея, нарушения женского цикла. Нет сомнений в укрепляющем эффекте при авитаминозе, общей слабости, многих кожных заболеваниях.

Только надо помнить, что при внутреннем употреблении средства на основе грецкого ореха несколько повышают протромбин крови. По-

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



этому их лучше принимать вместе с растениями, разжижающими кровь. Например, с корнями малины, сушеницей топяной, цветками липы, черной бузины или конского каштана.

При болезнях печени ореховые листья и околоплодники дают хорошие результаты в сочетании с бессмертником, корнями одуванчика и цикория, календулой, спорышем, пыреем, расторопшей пятнистой.

Наружно отвар из листьев и зеленых околоплодников используют для полосканий горла, рта при ангине, стоматите, гингивите, пародонтозе и кандидозе. Прекрасно действует на кожу отжатое из спелых орехов масло. И, конечно, его очень полезно принимать внутрь.

ДЛЯ БОЛЬНЫХ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Больным туберкулезом в дополнение к основному лечению полезно употреблять ядра спелых грецких орехов, смешанные пополам с медом, по 1 ст. л. 2 раза в день. Такое средство рекомендуется и при воспалении сердечной мышцы, общем ослаблении организма.

При этом хорошо дважды в день пить еще и ореховое молоко: ядра 4 грецких орехов измельчить в ступке и залить стаканом кипящего молока. Влить тонкой струйкой, помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала, разведенного в 2 ст. л. холодной кипяченой воды. Хорошенько все размешать и поставить охлаждаться. Можно добавить 1 ч. л. меда. Принимать на ночь.

Ореховое молоко полезно и для больных остеопорозом, а также сахарным диабетом 2-го типа. Оно устраняет судороги икроножных мышц.

Кроме того, помогает сбор: 1 часть корней валерианы; по 2 части листьев либо околоплодников грецкого ореха и травы хвоща полевого; 3 части шалфея лекарственного. Приготовить настой, залив 1 л кипятка 4 ст. л. сбора. Настоять ночь и процедить. Принимать по 4 стакана в день в течение 4 месяцев. Настой облегчает состояние при ночной потливости, возвращает силы.

ГОТОВИМ МАЗИ САМИ

Из свежих околоплодников грецких орехов можно приготовить замечательную мазь. Она помогает даже при красной волчанке и туберкулезе кожи. Рекомендуется и при гнойных угрях, лишаях, экземе, кожном клеще.

Для приготовления мази 1 кг сырья надо измельчить в мясорубке, смешать с 2 кг нутряного жира и потомить на водяной бане 4-5 часов. Затем добавить 1 ст. л. хлорной извести, чтобы избавиться от природного темного красителя, и процедить.

С помощью этой мази можно снять воспаление при варикозном расширении вен, тромбофлебите, как и боли при подагре, ревматизме. Она хорошо действует на суставы.

А чтобы полностью избавиться от венозного застоя в ногах, даже при облитерирующем эндартериите, советую приготовить такую мазь.

Молоденькие майские листья грецкого ореха растереть в кашицу. Наполовину заполнить ими банку и залить доверху растительным маслом, добавляя на 100 мл масла 25 мл камфорного спирта.

Для особо усердных, не ленивых читателей – еще один отличный рецепт мази. Помогает при многих кожных болезнях, воспалениях.

Отжать 1 стакан сока из листьев грецкого ореха или околоплодников. Влить 30 мл медицинского спирта. Настаивать 7 суток. Днем держать на солнце, на ночь ставить без крышки в теплое место. Затем упаривать 2 часа на водяной бане. Добавить 30 г растопленного сливочного масла и снова упаривать 2 часа на водяной бане. Положить туда 50 г пчелиного воска, 30 г прополиса. Еще раз упарить точно так же и процедить.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗЕМОЙ

Попробуем избавиться от упорной экземы на ладонях, ступнях. Такое возможно, только лечение необходимо комплексное.

Сначала около часа подержать руки (ноги) в водном растворе горчичного либо имбирного порошка сметанообразной консистенции. Раствор не должен быть очень горячим. Будет неприятно, но стоит потерпеть. Затем, не обмывая, подержать пораженные экземой руки (ноги) еще около часа в горячем растительном масле. И после этого не мыть, только промокнуть и смазать больные места мазью.

Свежие околоплодники грецких орехов пропустить через мясорубку. Залить подсолнечным нерафинированным маслом из расчета: 200 г на 1 л. Выдержать на солнце 4 недели. Затем процедить, подогреть до 70 °С, добавить 30 г настоящего пчелиного воска и 2 часа томить на водяной бане, не доводя до кипения. Снова процедить и налить в баночки в горячем виде.

Такая мазь используется и для затягивания трофических язв, при гнойных ранах, а также при герпесе, хейлите (трещинах на губах). Она действует успокаивающе, обезболивает и снимает воспаление.

После смазывания надо обернуть руки (ноги) вощеной бумагой и надеть варежки (носки). Делать такие процедуры перед сном.

Внутрь принимать настой из листьев, околоплодников или коры грецкого ореха.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Больным с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендуется съедать по 2 ядра грецкого ореха 3 раза в день на десерт. Но на голодный желудок, а также при воспалениях кишечника они противопоказаны.
- При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, эутиреоидном диффузном зобе и легкой форме тиреотоксикоза приготовить настойку. Залить 1 л 40-градусного винного спирта 200 г перегородок от грецких орехов. Выдержать в темном месте 21 день в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. л.
- От многих болезней печени, почек и для улучшения пищеварения помогают незрелые плоды грецкого ореха, собранные до 7 июля. Их надо разрезать на дольки, уложить в банку, густо пересыпав сахаром, и выставить на солнце. Банку держать закрытой 4 недели. Выделившийся сок процедить, перелить в бутылки и употреблять по 1 ст. л. перед едой.
- От угрей помогает сбор: по 1 части листьев грецкого ореха, корней лопуха и цветков зверобоя; 2 части корней девясила высокого. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора и настоять ночь. Утром процедить и пить по 3/4 стакана за 10-15 минут до еды. Наружно – мазь из свежих околоплодников грецкого ореха. Днем припудривать высыпания ликоподием.

Развесистая клюква

Дело было прошлым летом, точнее, ранней осенью. Погода в те дни стояла хорошая, тихая, теплая – то, что в народе бабьим летом зовут. И решил я отправиться к приятелю порыбачить.

А он в Выборге живет, и на самом берегу залива у него там есть домик, времянка. Когда-то он задумал на этом месте дачу строить, да так и не собрался. Но для ночевки в теплое время года времянка эта вполне подходящая, печурка там есть, две раскладушки стоят, столик – что еще двум друзьям-рыбакам надо-то? Сядем, бывало, с ним на утренней зорьке на мостках, удочки наладим, тихо, хорошо… Рыбка плеснет хвостом по воде, солнышко вот-вот покажется над лесом – благодать! Ну и, конечно, грибы. Грибов там – жуть сколько. Место не слишком-то людное, и местным жителям всем грибов хватает. Приятель мой Степан Матвеевич – грибник знатный, он и рыбу ловить, конечно, мастер, но по грибам просто чемпион. И ведь какие попало грибы он нипочем не берет, не то что я – сколько к нему не езжу, а вот все грибы запомнить никак не получается, какой-то я неспособный, что ли…

Да, так вот. И в тот раз приехал я к нему на три денечка, чтобы порыбачить и грибков поесть. Думал, может, еще и с собой прихвачу, жена засушит, и будем мы зимой грибные щи хлебать. Приехал я к нему уже под вечер, отметили мы, как полагается, встречу и спать легли пораньше, чтоб на рассвете, значит, рыбалкой заняться. Но утром мой Степан внезапно в город подался, какое-то срочное дело сделать забыл, но обещал назавтра вернуться.

Ну, я и подумал: одному рыбачить скучно, а вот грибочков себе к обеду набрать – милое дело. Погодка стояла – чудо, тепло, как летом, хоть уже и сентябрь был в разгаре. Грибов в лесу понатыкано, как будто лешие специально соревновались – на чьей поляне у кого больше. Я потом только понял, что без леших-то дело точно не обошлось, но об этом – позже. И вот хожу я по лесу, по болотцу, грибы всякие без особого разбора в корзинку кладу, и вот ведь – знаю же, что в грибах не слишком разбираюсь, а бдительность совсем потерял, так на природе расслабился, да и грибочки такие все красивые, яркие, отборные. Правда, смутно помню, что Степан Матвеевич мне говорил, какие нельзя брать, но никак на этом сосредоточиться не могу, путаница какая-то в голове. В общем, так мне стало хорошо и бездумно, что я как присел отдохнуть на мох под елочкой, так и задремал…

Короче, вернулся я к обеду с полной корзиной грибов, почистил, сварил и навернул с картошечкой. Вкуснотища! А к вечеру схватило у меня живот, да как! Боли, схватки, понос, провалялся и промаялся я так всю ночь, уж и не знал, что делать. Ну, ясное дело – от грибов это, правильно я про лешего подумал, это точно леший мне грибов каких-то гадких подбросил. Но шутки – шутками, а здорово плохо мне было. И как на грех лекарств с собой никаких не взял.

Днем вернулся Степан. Разобрался, в чем дело, стал меня журить-ругать – что ж ты, говорит, недотепа, ведь знаешь, что в грибах не понимаешь толком, не мог меня дождаться? Вместе бы по грибы сходили, я-то всякой дряни бы не взял, а теперь ты, небось, даже и не помнишь, что ты насобирал. Ну, ладно, говорит, сейчас тебя лечить будем. Скажи спасибо, что болото рядом, а там твое лекарство растет. «Какое?» – спрашиваю. А Степан смеется. «Развесистая клюква», – говорит. И ушел. Я, понятно, в недоумении: ведь «развесистой клюквой» всякую ложь-небылицу называют, при чем же тут это? Часа через два возвращается мой приятель с большой зеленой охапкой, в которой так и сверкают яркие кровавые капельки. Присмотрелся я – точно, клюква, но зачем Степан с листьями ее набрал? И вот, как оказалось, в листьях-то и заключалась вся лекарственная сила этой, как назвал ее мой друг, развесистой клюквы. И правда, ведь Степан Матвеевич сначала действительно развесил пучки клюквы над печкой, чтобы подсушить листочки, а потом уже взял кипяток, заварил им этак примерно треть стакана листочков в полулитровой жестяной кружке и все это прокипятил минут 10-15. Я хоть и сильно ослабел от своего недомогания, все же смог на руках с раскладушки приподняться, чтобы видеть, как там приятель мой колдует и что он с клюквой этой проделывает. Пока отвар кипятился, Степан ягодами занялся. Перебрал их, опять же кипятком обдал и растолок деревянной толкушкой. А когда отвар остудился, он клюквенный сок с мякотью смешал и дал мне выпить. Бог ты мой! Какое же я почувствовал облегчение! Ну, буквально минут, наверное, через 20-25 и боли, и спазмы в кишечнике куда-то делись, и голова кружиться перестала, и я от блаженства даже замурлыкал. «Ты чего? – удивился приятель. – Вроде мы еще не пили, а ты уже поешь? Неужели так быстро моя развесистая клюква подействовала?» «Еще как подействовала!» – отвечаю. Пил я этот отвар весь день понемножку, и с каждым глотком мне становилось все лучше и лучше. Наутро можно было уже и порыбачить, правда, друг меня лежать заставлял – слаб ты еще, говорит. Но я, хлебнув малую толику целебного клюквенного зелья, почувствовал, что уже так окреп, что готов всю местную рыбу выловить!

Теперь точно могу сказать, что клюква эта была не развесистой, как в небылицах, а самой что ни на есть настоящей – замечательным целительным средством, не хуже всяких импортных лекарств, которые по телевизору рекламируют. И с тех пор я всем своим друзьям-приятелям стал советовать, что когда они за грибами отправляются, особенно в те места, где в низинах да на болотах клюква растет, обязательно собирать ее вместе с листьями, а потом развесить в сухом местечке, и будет развесистая клюква – отличное лекарство от всяких кишечных расстройств. А то грибники, чего греха таить, частенько ими страдают, ведь грибочками-то не зря лешие в лесу заведуют, вот и подсунут иногда нарочно человеку в корзинку какой-нибудь вредный гриб. А что? Не верите?

Перебродов Д.И., г. Волхов



КАК РАЗБУДИТЬ КИШЕЧНИК

Если у вас проблемы с кишечником, бывают запоры, попробуйте известное средство, эффективное и безвредное. Даже полезное для всего организма.

Размочите по 100 г инжира и чернослива без косточек. Пропустите через мясорубку 1 лист алоэ. Все смешайте, добавив 100 г натурального меда. Для профилактики принимайте перед сном по 1 ст. л. смеси, запивая половиной стакана воды. А для лечения – 3 раза в день по 1 ст. л. после еды.

Кишечник проснется, его перистальтика наладится! В качестве экстренной меры иногда помогает вот такой рецепт: размешайте 1 ч. л. поваренной соли в половине стакана воды и выпейте. Только если не торопитесь выходить из дома.

Коновалова Т.В., г. Пятигорск

ДЫХАНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

В нетрадиционной медицине Китая есть много методов, которые с первого взгляда могут показаться необоснованными и неэффективными. Но, как многие убеждаются на своем опыте, эти методы все же работают на нашу пользу. Я сама периодически пользуюсь разными техниками дыхания. Возьму для примера так называемое «дыхание победителя», которое приносит ясность мысли и уверенность в себе.

Я им пользуюсь в те моменты, когда сильно нервничаю и из-за этого не могу сосредоточиться на том, что нужно сделать. Стоит подышать определенным образом в течение 2-3 минут, и все начнет получаться гораздо проще, а я буду чувствовать себя спокойно и комфортно.

Итак, как же надо дышать для этого?

- Сделайте глубокий вдох через нос.
- Во время короткой паузы после этого вдоха поднесите правую руку к носу и закройте правую ноздрю большим пальцем. Теперь сделайте медленный полный выдох через левую ноздрю.
- Сделайте еще одну паузу в дыхании, во время которой опустите правую руку.
- Опять вдохните обеими ноздрями.
- Тем же способом сделайте паузу и выдох через правую ноздрю.

Виктория Гладкова, г. Уфа

ЛЕЧИТЕСЬ ПО ПРАВИЛАМ

Пришлось столкнуться с такой неприятностью. Мне назначили антибиотики, но после семи дней приема результат оказался практически нулевым.

Стали разбираться с врачом, в чем дело, и все выяснили. Просто я запивала лекарство молоком. Не знала, что можно только водой. Причем ее требуется не меньше чем 0,5 стакана на каждую таблетку.

Надо учитывать, что кислые соки, газировка, кофе, как и молоко, замедляют всасывание антибиотиков. А богатая углеводами пища (сладости) их разрушает. Нельзя также принимать вместе с антибиотиками витамины. И лучше всего пить такие лекарства в одно и то же время на протяжении всего курса лечения. Когда именно, до еды или после, прочитайте в инструкции к препарату. Либо спросите у врача, который его выписал.

Зубова Е.А., г. Владимир

МЫСЛЬ ВСЕ-ТАКИ МАТЕРИАЛЬНА

Если вы часто болеете, вас преследуют неудачи, присмотритесь к себе. Проанализируйте, о чем вы думаете, о чем чаще всего говорите. Именно это и происходит в жизни.

Не надо постоянно думать о болезнях, чтобы не притягивать их к себе. Если болеете, отвлекайтесь, находите какие-нибудь занятия. И не произносите без необходимости тех слов, которые связаны с болезнями. Не поминайте лишний раз недуги, а то они и вправду придут! Настраивайте себя на позитивный лад. И вообще, почаще вспоминайте о том, что обсуждать болячки со всеми подряд не очень-то хорошо. Оставьте эту тему для своего врача.

Никифорова Л.П., г. Тюмень

ВСЕГО ЛИШЬ ЛОЖЕЧКА КОРИЦЫ

Уже несколько лет добавляю молотую корицу во многие блюда, напитки. А началось вот с чего.

Однажды при обследовании обнаружилось, что у меня и холестерин повышен, и сахар больше нормы. Тогда и прислушалась к совету: съедать как минимум 1 ч. л. молотой корицы в день.

Теперь утренний кофе без корицы – уже не кофе. Она не только нормализует уровень сахара, но и улучшает внимание, память. А добавлять ее можно не только в пироги, десерты, но и в кофе, чай, кефир, салаты. Только корица должна быть натуральной, именно из коры коричного дерева.

Тихонова Наталья, г. Оренбург

ЛИМОННАЯ НАСТОЙКА

Желудочные болезни в нашей семье передаются по наследству, наверное, поэтому и рецептов разных много в ходу.

- Например, при атонии желудка, отсутствии аппетита, отрыжке, тошноте очень хорошо принимать внутрь по 1 ч. л. 4-5 раз в день натертую корочку лимона, растертую с медом.
- Хорошо действует корочка, настоянная на белом вине: на 0,5 л вина взять измельченную корку от 2 лимонов, настоять неделю и процедить. Пить до обеда и ужина по 2 ст. л.

Это не только полезное, но и очень вкусное лекарство. Только хочу обратить внимание, что эти рецепты не годятся для тех, у кого повышена кислотность, так что будьте осторожны.

Осипенко О.Р., г. Сургут

Вдвоем легче

Одинокая женщина, русская, православная. Очень хочу познакомиться с одиноким мужчиной 50-65 лет, без вредных привычек, материально обеспеченным. Вы с чувством юмора, не зануда, легки на подъем, не судимый и не алкоголик. Я тоже с чувством юмора, веселая, энергичная, выгляжу моложе своих лет. Трудолюбива, отзывчива, надежна. Рост 165 см, вес 62 кг, блондинка, знак зодиака – Рыбы.

Людмила, Краснодарский край, тел. 8-965-459-67-15

Познакомлюсь с интересной женщиной

Мужчина, 64 года (170-83). Устал от одиночества и хочу познакомиться с одинокой интересной женщиной от 50 лет, которая согласится жить в моем доме. Для серьезных отношений. Вы желательно из Ломоносова или Ломоносовского района Ленинградской области.

Адрес: Шишаеву Алексею Владимировичу, 188530, Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, п/о Поники, Дубки, ул. Гражданская, д. 23А. Тел. 8-921-768-02-70

Жила ради внучки

Вдова, 64 года, рост 169 см, русская, внешне приятная. Добрая, скромная и заботливая, люблю готовить. Живу с семьей внучки, которую вырастила. Дала ей образование (медик), выдала ее замуж. У молодых сейчас свои интересы, а я одинока. Муж умер, когда мне было 46 лет, и дочь с зятем погибли в аварии. Жила ради внучки. Сейчас хочу встретить порядочного вдовца, доброго, заботливого, надежного. Вы без материальных проблем, непьющий и не судимый, до 70-73 лет, из Ленинградской области или Питера.

Адрес: Захаровой Галине, Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Комсомола, д. 107. Тел. 8-951-667-73-63

Дед пропал на войне

Мне уже 62 года, но своего деда так и не нашла. Он ушел на войну и не вернулся. Мой дед Панасенко Дмитрий Моисеевич, уроженец украинского с. Подол Полтавской области пропал без вести. Хотелось бы узнать, где он похоронен. Может, где-то на одном из памятников читатели увидят его фамилию. Пожалуйста, посмотрите и напишите мне. Очень жду от вас вестей.

Адрес: Башковой (Панасенко) Надежде Павловне, 198504, г. Санкт-Петербург, Ст. Петергоф, ул. Ботаническая, д. 20, корп. 1, кв. 63

Где мои родные?

Ленинград – мой любимый город, потому что родные с 1931 по 1942 год жили на 12-й линии Васильевского острова, в доме 9. Это и родители, и две родные сестры (Инна, Ольга), и бабушка Ефросиния Михайловна. Моя мама – Сокова Елена Леонидовна, ее девичья фамилия Либенау. Мамин муж Соков Алексей Арсеньевич пропал без вести в октябре 1941 года под Ленинградом, в Красном Селе или Стрельне. До сих пор их ищу. Где мои родные? Где они?

Адрес: Соковой Татьяне Николаевне, 298339, Крым, г. Керчь, г/п, д/в

Надоело одиночество

Мне 70 лет, инвалид 2-й группы, больные ноги. Живу одна в двухкомнатной квартире. Уживчивая, добрая, без претензий. Может, откликнется добросердечная женщина от 55 лет. Если у вас проблемы с жильем, вы одиноки, без вредных привычек, приглашу к себе. Нужен бескорыстный, добрый человек из Кургана или Курганской области. Буду ждать.

Адрес: Галине Петровне, 640000, г. Курган (обл.), ул. К. Мяготина, д. 167, кв. 4. Тел. 8-963-010-11-70

Надеюсь на нашу встречу

Мне 62 года, дети живут со своими семьями. Неполная, общительная, простая. Не богата, но жильем обеспечена. Надеюсь на встречу с одиноким мужчиной 60-70 лет, не утратившим способность любить и доверять. Вы непьющий и не судимый, серьезный и порядочный. Не властный и надежный, не предадите в трудную минуту. Себя хвалить не умею, но при встрече не напугаю. Если согласитесь на переезд, прекрасно. Звонить можно с 19 до 22 часов. На СМС не отвечаю.

г. Курск, тел. +7-910-271-28-56

Кто мечтает о деревне?

Покупаю дом в деревне и предлагаю объединиться с доброй женщиной, не имеющей жилья или тоже желающей жить в деревне. Хочу завести хозяйство – кур, козочек и других животных, иметь сад и огород. Вы без вредных привычек. Место проживания – желательно Средняя полоса России. Я пенсионер, работаю. Мне 62 года, без вредных привычек.

Николай, тел.: 8-962-345-17-93, 8-953-708-03-90

Только для серьезных отношений

Надеюсь познакомиться с надежным хозяйственным мужчиной, который не предаст, а поддержит в трудную минуту. Вы бескорыстный, без криминального прошлого, жилищных и материальных проблем, автолюбитель. Вредные привычки – в меру. Не скупой, способный не только диван давить с пультом от телевизора, но и ловко управляться с молотком, лопатой, электроинструментами. Сама трудолюбивая, энергичная, стройная вдова 65 лет (164-64), внешне приятная, образованная. Веду все домашнее хозяйство, есть и сад. Живу в большом промышленном городе, а на природе с удовольствием работаю и отдыхаю. Вредных привычек нет. Будем вместе работать и отдыхать, поправлять здоровье в санатории или путешествовать. Звоните желательно после 21 часа.

Адрес: Мерзляковой С.В., 620100, г. Екатеринбург, д/в. Тел. 8-922-292-32-44

Люблю жизнь

Мне 65 лет (159-61). Живу одна, пока работаю. У детей своя жизнь, свои семьи. Надеюсь найти вторую половинку, чтобы жить в мире и согласии, заботясь друг о друге. Я энергичная, верная, трудолюбивая. Веду активный образ жизни, без вредных привычек. Люблю работать на земле, ходить в лес по грибы и ягоды. Живу в городе, но согласна переехать и в сельскую местность. Вместе мы забудем все печали.

Валентина, Чувашия, тел. 8-967-471-69-16

Позвони мне, одинокий друг!

Ты надежный, спокойный, внимательный, непьющий и не судимый, 60-68 лет, без материальных и жилищных проблем. Мне 64 года (160-65), нормальная внешность, вредных привычек нет. Характер спокойный. Без материальных и жилищных проблем.

Антонина, г. Архангельск, тел. 8-921-476-27-49

Подарю тепло, заботу

Вдова, 64 года (160-75), приятная, добрая, ласковая. По гороскопу Овен, без вредных привычек. Живу одна в трехкомнатной квартире. Хочу познакомиться с мужчиной 64-75 лет, желательно вдовцом, без вредных привычек и не судимым, с серьезными намерениями. Будем жить вместе в любви и согласии.

Адрес: Антипиной Нине, 352411, Краснодарский край, Курганинский р-н, п. Степной, ул. Кооперативная, д. 3, кв. 4. Тел.: 8-918-950-06-10, 8-928-419-90-62

Напиши мне письмо!

Добрый, порядочный, трудолюбивый парень. Имею инвалидность, работаю. Мне 33 года, по гороскопу Дева. Без вредных привычек. Хотел бы познакомиться с девушкой без вредных привычек, без детей, в возрасте 30-39 лет, из Смоленска, можно с инвалидностью.

Адрес: Мамуленкову Сергею Анатольевичу, 214530, г. Смоленск, с. Печерск, ул. Пионерская, д. 7, кв. 55

Рука об руку

Мне 65 лет (170-80). Хочу встретить спутника на все оставшиеся годы, чтобы идти по жизни рука об руку. Вы одинокий, без вредных привычек, можно с физическими недостатками, интим не обязателен. Вдвоем всегда лучше, и в болезни, и в здравии. Характер у меня добрый. Отзывчивая, оптимистка. Живу в сельской местности, имею



свое небольшое благоустроенное жилье. Дети – отдельно, все устроены в больших городах. Ну, а мне хочется быть кому-то нужной, заботиться о ком-то.

Адрес: Ольге Михайловне, 356300, Ставропольский край, с. Александровское, ул. Войтика, д. 27, кв. 14. Тел. 8-865-572-31-28

Забота, теплота, надежность

Надеюсь встретить одинокого мужчину от 65 лет, которому трудно жить в одиночестве, которому нужны забота, теплота, надежность. Мне 54 года.

Адрес: Бондаревой Галине Ф., 195256, г. Санкт-Петербург, пр. Науки, д. 41, д/в. Тел. 8-950-014-00-91

Люблю порядок и уют

Вдова, детьми и внуками не обременена – они живут отдельно. Очень одинока. Люблю уют и порядок, чистоплотная. Очень люблю готовить. Мне 58 лет (176-90). Хотела бы через нашу газету найти для серьезных отношений порядочного одинокого мужчину, близкого по возрасту, без вредных привычек. Согласна на переезд.

Адрес: Ахмеровой Светлане, 413124, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Маршала Василевского, д. 33, кв. 53. Тел. 8-903-045-03-05

Давно не была в лесу

Познакомлюсь с одиноким мужчиной до 60 лет. Если понравимся друг другу, то будем жить вместе. Мне 60 лет, выгляжу моложе. Симпатичная, веселая, с чувством юмора, чистоплотная. Никогда не пила, не курила – семья наша такая. Живу одна, сын с семьей – отдельно. Не с кем даже прогуляться. Много лет не была в лесу. Бабушки – на лавках, а я люблю двигаться. Рост 156 см, средней полноты, очень подвижная. Отвечу мужчине из Курска или ближайших областей. Только чтобы умел хотя бы гвоздь забить, лампочку ввернуть и кран починить.

Адрес: Саввиной Анне Ивановне, 305044, г. Курск, ул. Союзная, д. 12, д/в

Очень нужны друзья

Мне 24 года, инвалид 2-й группы с детства (ДЦП). Люблю читать приключенческие книги, петь и слушать музыку 1980-1990-х годов. Сочиняю стихи и песни. Я хочу найти друзей по переписке своего возраста или чуть старше. Очень надеюсь, что мне кто-нибудь напишет. Буду ждать хороших, добрых писем.

Адрес: Коминой Анастасии, 117342, г. Москва, ул. Введенского, д. 11, корп. 2, кв. 109

Ищу подругу, сестру

Мне 32 года. Ищу хороших подруг для общения по телефону, по СМС и, возможно, чтобы приезжать в гости друг к другу. Нужна подруга, сестра, которая подскажет мне, как избавиться от бессонницы, от навязчивых воспоминаний прошлого, чтобы плохое не всплывало в памяти. Как думать о хорошем и спать спокойно?

Екатерина, г. Клин, тел. 8-919-053-83-15

Давайте переписываться!

Надеюсь найти хороших, интересных подруг для переписки. Хочу познакомиться с девушками, женщинами, которые сами справились с такими проблемами, как бессонница, никотиновая зависимость, гинекологические воспаления. Мне 32 года. Звоните, девочки.

Светлана, г. Тверь, тел.: 8-904-026-68-19, 8-920-151-25-32

Ни брата, ни сестры

У меня ни брата, ни сестры, ни мужа, ни детей. И отец умер. Мне 30 лет. Очень одиноко. Хочется найти близкую подругу для переписки. Возможно, приеду в гости или приглашу к себе.

София, г. Нижний Новгород, тел. 8-904-351-93-61

Скрасим наше одиночество

Мужчина, 40 лет (170-70), брюнет, спортивного телосложения, симпатичный, скромный. На 2-й группе инвалидности, но работаю. Без вредных привычек. Рад познакомиться с хорошей женщиной 30-40 лет, можно беженкой с Украины, можно с ребенком. Если она захочет приехать ко мне жить, мы скрасим свое одиночество.

Адрес: Чукавину Эдуарду Александровичу, 426063, Удмуртия, г. Ижевск, ул. В. Краева, д. 35, кв. 37. Тел.: 64-55-77 (дом.), 8-950-810-79-32 (сот.)

Мы любим море

Познакомлюсь с надежным мужчиной после 44 лет. Есть доченька, живем в Петербурге, любим море. Пишите.

Адрес: Наталье, 198302, г. Санкт-Петербург, пр. Стачек, д. 101, корп. 1, кв. 503. Тел. 8-911-944-58-35

Любовь и нежность

Пышногрудая приятная брюнетка 47 лет, скромная, спокойная, домовитая. Вдова с 11-летним стажем, уставшая от одиночества. Хочу, чтобы рядом был добрый, порядочный человек 47-60 лет. Жильем и материально обеспечена, так что ни в чем вашем не нуждаюсь. Приглашу к себе в двухкомнатную квартиру в столице Алтайского края не лентяя, не склонного к выпивке, ласкового, надежного, одинокого мужчину. Само мое имя несет любовь и нежность. Вдвоем мы победим одиночество. Спеши, это так важно в нашем возрасте!

Адрес: Любаве, 658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Космонавтов, д. 19, кв. 69

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



Подозрение на туберкулез

Посоветуйте, как быть! Ребенку 5,5 года, увеличена манту (18 мм), снимок показал затемнения на легких. Возможно, есть палочка туберкулеза. На губах бывают следы крови. В туберкулезном диспансере дают лекарства по плану (6 месяцев). Анализы крови, мочи хорошие, самочувствие тоже. Пьет исландский мох (настой), барсучий жир в капсулах, настои первоцвета, ест по зубчику чеснока в день. Как еще лечиться без лекарств? Будем рады совету.

Адрес: Григорьевой Н.Е., 450022, Башкортостан, г. Уфа, ул. Акназарова, д. 24, кв. 54

Беспокоят лимфоузлы

Увеличены околоушные лимфоузлы. Если кто сталкивался с этим, напишите мне, пожалуйста. Буду молиться за вас. Да хранит вас Господь!

Адрес: Михайловой Анне Васильевне, 309527, Белгородская обл., Старооскольский р-н, с. Казачок, ул. Школьная, д. 11

Беда с сосудами и диабет

В 2008 году мне сделали операцию на сердце – шунтирование. Через год появился постоянный шум в голове и ушах. Мучаюсь до сих пор. Диагноз такой: дисциркуляторная энцефалопатия 2-й стадии, атеросклероз, гипертония 3-й стадии. И сопутствующее заболевание – сахарный диабет 2-го типа средней тяжести. Хожу по врачам, но улучшений нет. Мне 74 года, хотелось бы еще пожить. Спасите меня, пожалуйста, от шума, очень прошу!

Адрес: Жиленковой Галине Александровне, 183074, г. Мурманск, ул. Орликовой, д. 28, кв. 23. Тел. 8-953-753-29-42

Атопический дерматит, запор

Внуку 6 лет, с 3 лет у него атопический дерматит. Его родители стараются, насколько возможно, чтобы ребенок соблюдал диету. Но мальчик ходит в детский сад, и не всегда это получается. Иногда коросты на ягодицах, под коленками – большими пятнами. Прописанное лечение не помогает. А еще у него хронический запор, может по 5-6 дней не ходить в туалет. Но дефекация безболезненная. Не дает эффекта даже сильное лекарство. Обследовались у невролога, хирурга – с их стороны патологий нет. Очень хочется помочь внуку!

Адрес: Лыковой Наталии Александровне, 617120, Пермский край, Верещагинский р-н, д. Тюриково, ул. Полевая, д. 2

Чтобы ножки бегали

Стал напоминать о себе тазобедренный сустав, побаливали мышцы выше колен. Снимки показали коксартроз тазобедренных суставов, остеохондроз. Принимала лекарство, народные средства, очищала организм. Но СОЭ – 60, давление – 150, хотя все время была гипотоником. Потом ревматолог поставил диагноз ревматическая полимиалгия и коксартроз. Снова выписали препараты. Стало совсем плохо, появились побочные заболевания от лекарств. Уже оба тазобедренных сустава болят, хрустят. Ноги отекают после сидения. Даже в постели их не вытянуть – боли, судороги. А главное – не ходят, как спутанные. Одна надежда на вас. Помогите проверенными рецептами! Главное – чтобы ножки бегали.

Адрес: Митрофановой М.Л., 119071, г. Москва, д/в, тел. 8-967-237-65-78

Очень болит желудок

Мне 70 лет, занимаюсь легкой атлетикой, пчеловод. Всем помогаю, чем могу. Как-то выпил жидкий творог, а там оказались осколки стекла. Уже 5 месяцев мучаюсь, очень больно. Говорят, что в желудке эрозия. Лечение не помогает. Пробовал обволакивающие травы, масла. Прошу вашей помощи.

Адрес: Ташходжаеву Азадбеку, Узбекистан, г. Ташкент, Юнус Абад-14, д. 30, кв. 48. Тел. +99-890-964-42-22. E-mail: Shuxrat635@mail.ru

Ревматоидный полиартрит

Чем лечить ревматоидный полиартрит? Болят суставы рук и ног, подошвы. Иной раз хожу, как по ножам, – невыносимо. Некоторые суставы увеличились, появились болезненные шишки, кулаки не сжимаются. Живу далеко от больницы. Да и уколы, таблетки обезболивают только на время. Очень прошу помочь!

Адрес: Угрениновой Стефаниде Аверьяновне, 663248, Красноярский край, Туруханский р-н, п/о Ворогово, п. Сандакчес

Помогите бабушке и внучке

Внучке 12 лет, у нее признали вегетососудистую дистонию и эпилептическую активность мозга. Часто моргала, подергивала плечами и уже года 2 покашливает. Сейчас моргание нормальное, передергивания редкие, а покашливание так и осталось. Бывает слабость, и болит голова. Назначенные лекарства не помогают, для улучшения состояния ничего не предлагают. Очень вас прошу, помогите моей внучке! И еще прошу рецепт для себя. У меня гипотиреоз, ежедневно принимаю назначенные препараты. От гипотиреоза сейчас мерцательная аритмия, тоже принимаю лекарства. Но слабость и одышка постоянно. Надеюсь на вас.

Адрес: Заболоцкой Надежде Александровне, Пензенская обл., Городищенский р-н, п. Чаадаевка, ул. Строителей, д. 37, кв. 42

В голове шумит 6 лет

Шум в голове, ушах не проходит никогда. И так – уже 6 лет. Не знаю, как дальше жить с такой напастью. Принимал лекарства, использовал и народные методы. Признали ишемию головного мозга, склероз сосудов, гипертонию, стенокардию. Ношу слуховой аппарат. Мне 76 лет. Помогают ли чеснок, масло, лимон, спирт? Жду с нетерпением ваших рекомендаций.

Адрес: Коницеву Алексею Серафимовичу, 141372, Московская обл., г. Хотьково, хутор Митино, д. 23

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786–27–50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №9(327)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 14.04.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 4 мая.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

